在宅就労支援事業団 熊本中央 通信

Vo15

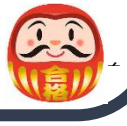
4月

元気に過ごすために☺
～ 免疫力を上げる ～

食事以外で意識して出来る事は…
「歩くことを心がける」「温かいものを飲む」「7時間以上の睡眠」「毎日の運動」「お風呂にゆっくりとつかる」「ストレスや疲れを溜めないように、よく笑うようにする」

★ご報告★

このたび、一身上の都合により、４月末をもちまして退職することになりました。
短い間でしたが、皆様一緒に頑張れた事を心より感謝しております。
今後は、宮原さんに引き継いで頂くことになっております。よろしくお願い致します。
皆様が楽しく訓練されることを心から祈っております。
本当にありがとうございました。



初めまして、4月13日から勤務の宮原です。昭和54年生まれの天秤座、AB型です。子供は中2の息子と小6の娘がいます。趣味は音楽が好きで、学生時代はバンド活動をしていましたが、最近は息子とゲームをすることが多いです。北区で小学校高学年～中学生向けの個別指導の学習塾をやっています。パソコンの資格はパソコン整備士3級を持っています。
よろしくお願いします。

すいかのおはなし

みなさんスイカの旬は夏と思っていませんか？熊本のスイカの旬はGWまでです！！今が一番おいしいとき！！
私はスイカが大好きで、毎年５玉は食べます(・´３`・)
おいしいし、リコピン豊富で美肌効果、疲労回復にも抜群です！！
みなさんもたくさんスイカを食べて無敵の身体を作りましょう！！

♪おいしいスイカの選び方♪

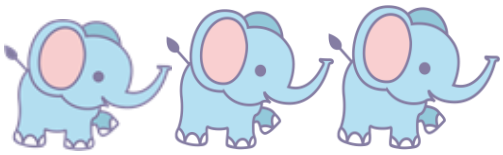
✓ ココがポイント!!

- しま模様がはっきりとしていて、触ると凸凹している
- つるの部分がくぼんでいて、周りが盛り上がったよう
- カットスイカなら、皮の白い部分と赤い部分の境目がはっきりとしている

みんなの好きな
果物も教えてね!!

3月の出席状況

・皆勤した人・・・・・・13名
・出席率・・・・・・・98%



～ちえぞうの心の声～

今年は、コロナウイルスでお花見が出来ず残念でした。お弁当持って花見したかったです。通勤列車の窓から一瞬だけ桜を見るのが私の唯一の今年の花見でした。桜も、もう散り始めて葉桜になり、来年は、桜の木の下でお弁当食べたいですね。イベントが延期や中止になって寂しいですね。早く元に戻らないかな。

熊本地震からもう4年になるんですね。私自身やっと落ち着いたと思っていたのに新型コロナ･･･。
皆さんも外出を控えて拡大防止に努めていると思います。私はOBENTO屋さんでテイクアウトをするようにしてなるべく密にならないようにしています。

コロナに負けない！！

I