

10月に入って急に寒くなり、日が暮れるのも早く、すっかり秋っぽくなってきましたね。朝と昼の寒暖差が大きく体調を崩しがちなので栄養をしっかり取って体調を整えていきましょう。

日本は四季のある国で、春野菜、夏野菜など季節に合わせた野菜もあります。秋野菜にはレンコンやニンジンなどの根菜、いも類、キノコ類があります。ハロウィンでおなじみのカボチャも夏に収穫したものが10月頃に旬を迎えます。これらの野菜の多くは「陽性野菜」と呼ばれて、寒いところで育ち、水分をあまり含まないという特徴があります。陽性野菜は体を温める効果があり、寒くなる季節の体調管理を内側からサポートしてくれます。ちなみに夏野菜はトマト、キュウリ、ナスなどがあり、これらはたくさん水分を含んでいるので体を冷やす効果のある「陰性野菜」になります。

自分で料理するのは難しくても、スーパーやコンビニでお惣菜を手軽に買うことができますので、季節に合わせたおいしい野菜を食べて、体を元気にしていきましょう!! 宮



🍦八百屋さんのソフトクリーム🍦

菊陽町津久礼にある八百屋さん、フレッシュパークでおいしいソフトクリームが食べれます😊

隣の八百屋さんで売ってある旬のフルーツをざく切りにし、その上に濃厚なソフトクリームをたっぷり乗せたフルーツソフトです🍦フルーツもたっぷりゴロゴロ出てきます🍇🍌🍑

お隣が八百屋さんだけあってフルーツがとってもおいしく食べ応えたっぷりです。

ソフトクリームも果物も大好きな私には天国のような食べ物です😊

みなさんも是非行ってみてください🍦



9月の出席状況

出勤した人	9名
出席率	94%
就職者	1名

「働く上で求められること」

これは企業の採用マッチングの際に重要視される7つの要素を挙げてみました。

1. 決まりを守る。「規律」
2. 嘘、ごまかしをしない。「誠実さ」
3. 相手を尊重した言動。「謙虚さ」
4. 自ら協力を申し出る。「協調性」
5. メモをとる、質問をする。「理解力」
6. 覚えるまで繰り返し取組んで仕事に繋げる。「実行力」
7. 疲れる前に休憩を取り入れる。「自己管理」



上記の事項を採用基準としている企業が多くなっています。スキルはもちろん伸ばして損はありませんが、企業でそのスキルを活かすためにも、上記7つの要素が必須となってきます。この7つは障がいがあってもなくても必要なことです。訓練期間中から習慣化を目指していきましょう。最初はできなくても大丈夫です。少しずつ意識をしていきましょう。スタッフに相談してくださいね。

10月に入り気温がグッと下がってきました。つい先日まではTシャツに短パンが当たり前でしたが、最近は長袖、長ズボンです。オマケに電気毛布も仕込みました。夏と冬どちらが嫌かと言えば断然夏が嫌いです。しかし、冬は冬でやはり辛いです。特に朝が。しかし、年齢を重ねるごとにこの辛さも段々と緩やかになってきました。若い時は、時間ギリギリまで布団から出なかったのに、不思議と今は起きて行動ができています。若い時に出来なかったことが年を取るに従い出来る事が多くなりました。もちろん、運動能力などは落ちていきますが、代わりに向上するものもあるということです。今、自分には出来ないと思っている人も長い時間を掛ければ出来る事も増えていきます。焦らずじっくり。カワバタ〜♪