

朝から理由もなく気分が落ち込んでいる時がありませんか。原因や目的などが明確であれば、「こうしてみるのはどうでしょう?」もあるのですが、そうでない場合は、出口を見つめることができず、ややつらそうです。**長く落ち込んでいると悪影響が出てしまうこともあります、対処法を知って早く気持ちを切り替えることが大切です。**

私はシンプルに、「視・聴・嗅・味・触の五感」に触れることを、意識をしています。美味しいものを食べて『味覚』を、綺麗な景色や風景を観て『視覚』を刺激して、自分を癒すことがあります。それを心地よく感じていることを意識することが大切です。意外とこうした小さな積み重ねで、少しずつホットした気持ちになります。何気なくではなく、感じることを意識してみましょう。気持ちの切り替え方は人それぞれ。いろいろとためてみましょう。

1

チヨルノービルや福島など原発事故のニュースを見て放射能はやばい!ということは知っていたのですが、今回は放射線の被曝(ひばく)について詳しく調べてみました。

放射線を浴びると、身体の細胞を作っている小さい原子・分子たちが持っている”電子”という粒がはじき出されます。

はじき出された電子が飛び回るとそのエネルギーで細胞に傷がついてしまい、その結果細胞が死んでしまったりするようです。

被曝して細胞が傷つくまでは約1秒!怖いですね。。

でも大丈夫です。自然界にも放射線は存在するので、私たちはいつも被曝しています。被曝していてもその放射線量が多くなればちゃんと修復して生きていけるように私たちの身体は作られているんですね(^-^)

宮

事業所の近くにあるわらび餅ドリンクを販売しているお店知っていますか? 『とろり天使のわらびもち』というお店です。オープンする前から気にはなっていたのですが、なかなか行かず…この度やっと行ってきましたー!

うん!おいしいー(≥▽≤)b
ドリンクは、下にお店自慢のわらびもちがたっぷり沈んでいて、これをかき混ぜながら吸い込みます。かなりねっとりモチモチです。勢いよく吸い込まないように注意が必要ですね(笑) これからの季節にピッタリのドリンクでした^^ 来所されたときはぜひ立ち寄ってみてください。

※



3月の出席状況

・出勤した人	・出席率	・皆勤した人
14名	92%	3名

20年ほど前に韓国の『SE7EN』という歌手を好きになり、それからはK-POPばかりを聞いていました。東方神起、BIGBANG、少女時代、レッドベルベット、IUが好きでよく聞いています。そんな中、久しぶりの日本のアーティストでとーっても好きなタイプが現れました(p_-) 『sirup』というR&B HIPHOPシンガーです。ラップだけど、強めではなくメロディーがキレイな感じでとても心地よい曲が多いです。『LOOP』という曲が有名で、youtubeのThe first takeでも歌っています。声も見た目もパーフェクトでとても良いです!聞いてみて下さい♪



新年度になりました。我社も『みらいねっとワークス』と社名変更し、スタートを切りました。私も気分を新たに仕事に邁進します!!

4月と言えば物事を始めるのにも最適な季節ですね。私の場合、新しいことを始めるというよりは、中途半端になっていたものを再スタートしようと思っています。何を始めるかというところ・・・『ダイエット』です♪ かれこれ20キロ以上太ってしまい、特に腹を何とかしないとマズイのです。やはり集中して運動しないとダメみたいですね。しかし今、やる気に満ち溢れているので来年の4月の新聞では割れた腹筋の写真をお見せできると思います。(大嘘) カワバタ