在宅就労支援事業団 熊本中央 通信

Vo.12

11月号

パソコンの疲れを癒すストレッチ！！

～ vol.1 目の疲れ編① ～

こめかみ

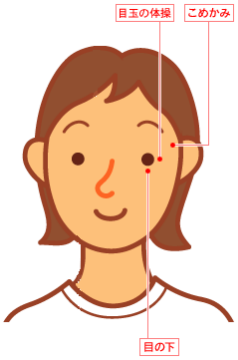
頭痛や目の充血に効くツボがある。
3～5 秒圧迫し、離す。これを繰り返す。

目玉の体操

上下に動かす、ぐるぐる回すなど目玉の体操を１日に２～３回。目のまわりの筋肉のこりをほぐして血行をよくする。

目の下

まっすぐ前を見て瞳孔のすぐ下あたりには、目の充血やめまいに効くツボがある。ソフトに押すこと。



F

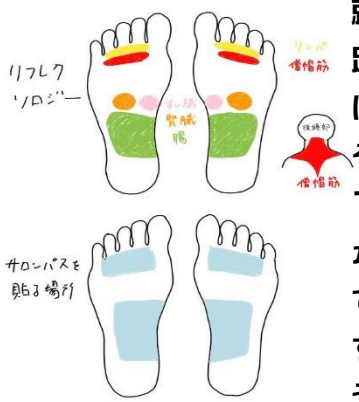
「りんどう（竜胆）」

熊本県の県花が、「りんどう」だとご存じの方も多いと思います。　花言葉は、奥ゆかしく開く筒形の花と、涼やかな青紫色から、悲しんでいる人にそっと寄り添う優しさをイメージした「あなたの悲しみに寄り添う」です。

素敵な花言葉ですね。

S

むくみ撃退＆安眠にサロンパス

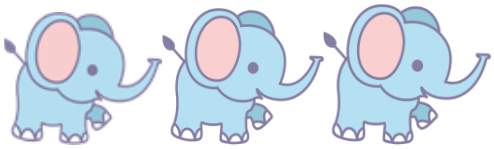


就寝前、足裏にサロンパスを貼ることで足の疲れやむくみが取れるほか、安眠につながりスッキリした目覚めができるそうです！

11 月になり、寒くなりお布団から出るのが(起きること)だんだんと苦痛になってきましたが、足裏サロンパスで安眠＆すっきり目覚めを手に入れましょう！！皆さんもお試しを^^

10月の出席状況

・皆勤した人・・・・・・・・10名
・就職者・・・・・・・・・・2名
一般就労・・・1名
業務委託・・・1名



～ちえぞうの旅～

この度、私、ちえぞうは、生まれて初めて京都に行ってきました。京都はお寺が多くて外人さんが多かったです。残念ながら紅葉はまだ早くて見られませんでした。食べ物は抹茶を使用している物が多くて、何でも抹茶が入っていました。抹茶が熊本と違って、濃ゆくて、抹茶を食べている感じでした。

11 月 24 日は「和食の日」

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせであることが由来となっています。

秋と言えば食欲の秋とも呼ばれるように、五穀豊穣、実りのシーズンを迎えていますよね。そして、和食で使われる食材についても食彩が豊かになり、一層和食の良さが際立つシーズンとなります。

美味しいものをたくさん食べてくださいね。

I