

パソコンの疲れを癒すストレッチ！！

～ vol.2 首・肩の疲れ編 ～

首の横を伸ばす

正面を向き、首を右に傾け、キープ
左側も同様

※首を倒すときに反対側の肩が
上がらないように！！



首の後ろを伸ばす①

正面を向き、首をゆっくり前に倒
キープ！気持ちよく伸びたと感じ
らゆっくり戻す

※あごを胸に押しつける感覚で！！



首の後ろを伸ばす②

両手を頭の後ろに当てて押し出す
ように首を倒す！

※背筋を伸ばして肩に力を入れないで！！



《今年の漢字》

毎年12月12日（漢字の日：「いい字・一字（いちじ）」の語呂合わせ）頃に清水寺で発表される「**今年の漢字**」は、1995年（平成7年）から始まり、2019年（令和元年）で25周年を迎えます。

これまでに選ばれた「今年の漢字」を振り返ると以下の通り。たった1文字の漢字とは言え、それぞれに当時を想起させる不思議な力を感じますね。

■「今年の漢字」一覧

2013年「輪」 2014年「税」

2015年「安」 2016年「金」

2017年「北」 2018年「災」

「今年の漢字」は何が選ばれるのでしょうか。

皆さんの予想はどうでしたか？

S



高野豆腐



豆腐を凍らせて作る高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれており、もともと冬の季節に自然の寒さを利用して造られていました。

生の豆腐よりもタンパク質の含有量が多く、その量は赤身肉や魚よりも豊富だといわれています。タンパク質はコラーゲンを作り出したり、肌荒れを防止する働きがあるため、健やかな肌を作るために欠かせない栄養なのです。

また、高野豆腐には女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをする大豆イソフラボンも多く含まれています。大豆イソフラボンはホルモンバランスを整えて、お肌に潤いやハリを与えるという働きをもつ成分。また、女性らしい体つきを作ってくれるので、バストアップやヒップアップまでも望むことができますよ。メリットたくさんの高野豆腐は、毎日の食卓にプラスしないと損！レシピも豊富なので、味を変えて飽きずに食べられるのも嬉しいポイントです。



・皆勤した人
・就職者
1名7名

11月の出席状況

(一般就労)

豆知識！お年玉付年賀はがきの初代賞品は？

お年玉付年賀はがきは昭和24年（1949年）12月から発行されました。

初回の特賞はミシン。その後は、生活家電製品などが賞品として用意され、

最近では国内外旅行や液晶テレビ。また、平成26年から1等賞品が現金に個人の

の好みが多様化しているといえそうです。最近ではパソコンやスマホが急速に

普及して、メールなどで新年の挨拶を済ませる人が増えていきますね。長い間

連絡を取っていない友人などに、なんとなく連絡するのが億劫だったりします

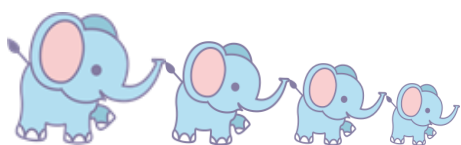
よね。年賀状を出すことによってその人との繋がりが続きますし、年賀状を

出したことによってその人とまた会う機会もできるかもしれませんよ。

良い年を迎えられるといいですね。



I



～ちえぞうの学び～

日本のクリスマスケーキの発祥は？日本人がクリスマスケーキを食べるきっかけとなったのは、明治43年まで遡ります。菓子メーカーの不二家の創業者の藤井林右衛門さんが、大正元年にアメリカに修行にわたった際に出会った「イチゴショートケーキ」を日本人好みの味に改良したことが始まりです。そして定番人気となったのです。アメリカには定番のケーキはなくジンジャーフレッドというクッキーを食べるそうです。