

## 就職おめでとうございます

当事業所を利用していたKさんとMさんですが、4月1日からの就職が決定しました(^\_^)

**就職決定、おめでとうございます♪♪**

Kさん→熊本の住宅会社でCADオペレータ補助業務での勤務

Mさん→福岡の企業（WEB作成、アプリ開発）で在宅でのプログラムのデータチェック作業等での勤務

お二人とも毎日休まず訓練に取り組み、これまで頑張ってくれました。

必ず就職したいという意思の元、懸命な日々の努力と求職活動の末の結果だと思えます。

スタッフ一同、Kさん、Mさんの今N

## 砂糖依存症

疲れた時やイライラした時、甘いものを欲していませんか？  
気になる方は次のセルフチェックを試してみてください。

- ・食後に甘いものを食べないと落ち着かない
- ・疲れやストレスを感じると甘いものが欲しくなる
- ・年々、甘いものを食べる量が増えてきている
- ・炭酸飲料やジュースが好き
- ・甘いものがないとぼーっとする
- ・お腹が空いてないのに何か食べたくなる
- ・食事の代わりに甘いものを食べる時がある
- ・甘いものを食べ出すと止まらない
- ・コーヒーや紅茶に砂糖が必須



2つ以上当てはまる人は、  
砂糖依存症になっている可能性があるそうです。

ちなみに私は全部該当しました(´Д`)

砂糖中毒の弊害は、糖尿病のほか、うつ病、骨粗しょう症、冷え性、老化を促進させる糖化など、多数あります。

…私も気をつけます。

A

## 快眠ストレッチ

最近夜中に目が覚めることが多くなり、毎日の疲れが取れないなあと感じ快眠の為にいろいろ調べてみました。ハーブティーを飲んだり、バナナミルクを飲んだり、ラベンダーの香りのアロマを使ってみたり、いろいろ試しましたが私には寝る前のストレッチが一番効果がありました。

最近疲れが取れないな、ぐっすり眠れないという方は是非試してみてください(\*^^)

※動きはゆるやかに。1回10～15秒ぐらいのストレッチを3回ぐらい繰り返します

- ①手足を上にあげ振る    ②抱えた膝を胸に引き付ける    ③両膝を立てて左右に揺らす



- ④状態をぞらす



- ⑤背中中の筋肉を伸ばす



- ⑥深く腹式呼吸



3月の出席状況  
皆勤した人・・・12名  
就職者(障)一般就労・・・1名  
就職者(業務委託)・・・1名

## ～知恵ぞうの心の思い～

家族で、花見三昧しました。菊池神社に始まり、本田技研、豊肥線路沿いの菜の花と桜のコ

ラボとってもきれいでした😊ただ1つ残念

な事は、お弁当がまずかった(泣)。

来年は、おいしいお弁当で、また花見を楽しみたいと祈っているのです。



先月の31日(日)に開催された「日奈久温泉スプリングフェスタ」に初参加！！してきました。

当日は少し風が冷たかったのですが、おおよそ山頂までは3kmで、1時間半ほどで登ることができました。山頂からは八代平野や八代海が見渡せて、山の桜も見ることができました。

日奈久の特産品である、「日奈久ちくわ」のちくわ焼き体験や抽選会にも参加しました。

参加者には温泉施設の無料入浴券があり温泉♨️にも入れてゆっくり春を感じられるイベントでした。



筋肉痛は翌日にはきたので良かったです(笑)