



寝るときのエアコン

寝苦しい夜が続きますね

室温が高いままの場合、深い眠りに入りにくく何度も目が覚めてしまいます。人は睡眠時に、体の深い部分の温度を下げないと深い眠りに入ることができないらしく、まわりの気温や湿度が高いと熱を逃しにくく、睡眠の質が低下するようです。室温が 29℃を超えると寝苦しくなるのでエアコンを使用して快適な温度に調整しましょう。ひと晩中の使用に抵抗ある方は睡眠時間の前半 4 時間

程度使用するのがおすすめです。



★ひまわりの花言葉★ N

ひまわり(向日葵)は、元気！ポジティブ！元気で明るいイメージの夏の花の代表花。太陽が移動することによってひまわりも花の向きが変わるということから、「日廻り(ひまわり)」と呼ばれていたそうです。野生のものは 60 種ほどあると言われています。

【花言葉①】「いつわりの富」「にせ金貨」
ペルーでは、太陽信仰と結びついて、神聖不可侵な花として崇拜されていた。神殿の巫女たちは、黄金で作られたひまわりをかたどった冠をかぶっていたが、これらが奪われてしまったため、「いつわりの富」「にせ金貨」という花言葉がつけられた。

【花言葉②】「あこがれ」「私の目はあなただけを見つめる」「あなたは素晴らしい」
ギリシャ神話には、太陽神アポロンに恋いこがれて、彼を見つめ続けた少女の化身であるという伝説がある。このエピソードに因んだ花言葉です。



甲子園

8/10 の熊本工業の試合観ましたか？

延長 12 回でのサヨナラ勝ち！！山梨学院の攻撃の時は手に汗握り観戦していました、ハラハラドキドキの試合でしたね！勝ってよかった＼(o)／

若い方々が知らないかもしれませんが、熊工は 1996 年夏の甲子園で準優勝をしています。その時の強い熊工を思い出しました！

次の試合は 8/14(水)、皆さんも涼しいエアコンの効いたお部屋で応援しましょう！！熊工野球部 101 回目の甲子園、優勝目指して頑張れー！！えいえいおー！！

※この記事は 8/12 に書きました。8/14 の試合は接戦の末関東第一に敗れました。。熊工球児、お疲れ様でした！！



7月の出席状況
皆勤した人・・・12名
職場見学・・・1名

在宅就労支援事業団

熊本中央

通信

Vo9

8月号

～ちえぞうの心の声～

事業所のミニトマトがもう終わりかけています。寂しくなりました。今まで、沢山の实を実らせてくれてありがとう。今後は何を植えようかな？食物、お花、植物悩みどころです。皆様は何が良いですか？今後のことを悩むちえぞうでした



風鈴

風鈴の起源は中国。元々、占風鐸(せんふうたく)という占いの道具だったそうです。竹林に下げて風の向き、音のなり方で吉凶を占い、国の重要事項を決めていたようです。平安時代になり風鈴が日本に伝わると、音色が家に魔物を寄せ付けない魔除けとして使われるようになり、それがいつしか夏に涼しさを演出するものになったようです。