



安眠へと導くヨガ

今回はいい眠りにつけるよう寝る前に取り入れたい
ヨガを二つ紹介します。

複式呼吸で心を落ち着かせる

仰向けになり、鼻から息を吸って、鼻からゆったりと息を吐き出します。これを10回位、くつろぎたいとき、緊張をほぐしたい時におすすめてです。

こどものポーズで全身をリラックス

四座の姿勢で床の上に座り、そのまま状態を倒しおでこを床の上につけます。手のひらは上向きにし、手先をお尻のほうにだらんと置きます。興奮や緊張を解くことができ、全身のリラックス効果やストレス解消効果があります。是非試してみてください(^^)

在宅就労支援事業団

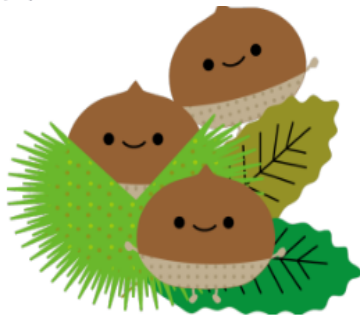
熊本中央

通信

Vo.10

9月号

今年の秋はたくさん栗を食べ、美肌を目指しましょう！！



栗には、ビタミンC・B1・B2・食物繊維・葉酸など様々な栄養素が含まれており、かなり美容効果が期待できます。例えば...

●美肌効果が期待できる

栗に含まれる様々な栄養素がお肌の健康をサポートしてくれます。特にビタミンB1・B2はニキビや肌荒れに効果的で、女性には嬉しい成分が入っています。

●冷え性の改善が期待できる

栗は体を温めると共に胃腸や腎を強くする、滋養強壯の食べ物として知られています。

●便秘改善が期待できる

食物繊維は便秘改善に働きます。また、糖質をエネルギーに変える働きがあるので、ダイエット中に淡水化物を多く摂取してしまった時は、是非栗を食べてみてください。

8月の出席状況

皆勤者・・・10名

就職者

1名（一般就労）

～ちえぞうの心の声～

天気的事で、最近、猛暑で天気が良いと思っていると、いきなりの大雨、過ごしにくい毎日ですね。暑いのはどうにか我慢できるけど、大雨には対策ができなくて身動きができません。早く天候が安定した季節になってほしいです。「もう、雨にはうんざりです。」



～おはぎ～

秋のお彼岸に食べる「おはぎ」は粒あんです。それに対して、春のお彼岸に食べる「ぼた餅」はこしあんになります。

おはぎが粒あんで作られる理由は、9月頃にちょうど小豆の収穫時期で、まだ新鮮で皮が柔らかいため、皮ごといただけるからです。

逆に収穫から時間が経ってしまった春のお彼岸のぼた餅は、皮が固くなってしまって使えないためこしあんとなります。 I

