

## パソコンの疲れを癒すストレッチ!!!

～ vol.3 筋肉のストレッチ編 ～



### 胸鎖乳突筋

(きょうさくにゆうとつきん)  
頸部にある筋肉の一つ。首を曲げ、回転させる働きを持つ。



1. 両手を鎖骨において鎖骨を下げるようにしながら上を向き、頭を斜め45度に傾け20～30秒キープ。

2. さらに、天井をみるように頭をかいてんさせ、この状態で20～30秒。



## 【満月の名前】

毎月見られる満月には、それぞれの名前がつけられています。アメリカの先住民は季節を知る目安として毎月の満月に名前をつけました。日本ではあまり親しみはありませんが…1月が「ウルフムーン」だったり4月の「ピンクムーン」など、なかなか素敵な満月の名前が付けられています。😊 S



## 正月太り解消



皆さん、お正月はたくさんおいしいもの食べましたか？

旭巻きが大好きで、ずーっと食べていました(^\_^)

1月になり、二週間がたちそろそろお正月太りをどうにかしたいと思い毎日いろいろ調べています。

良さそうな情報を皆様にもおすす分けです。

### 簡単にお腹の脂肪が減るとい「ドローイング」



60秒間この姿勢を保つだけです。

慣れないうちは10秒して5秒休憩を5回繰り返してください。3ヵ月お腹の脂肪が半分になったとの話もちろほら。

一緒にお腹ぺったんこを目指しましょう!!

皆勤した人  
出席率  
12月の出席状況  
9010%名

## ～ちえぞうの祝言～

今年は県内で、成人を迎えられた方々の人数は約18000人おめでとうございます。今年も、阿蘇の市長さんは歌をプレゼントしたそうです。曲名は「間違い探し」私も阿蘇に生まれたかった。でも私の時はまだあってなかった。トホホ(ノノ)シクシク…今年の成人式は、あれなかったらいいです。良かったね。大人になったのだから場をわかまえないとね。問題無く成人式を迎えることが出来て良かった。



## 福が逆さまになるのは幸福それとも不幸!?

お店などの玄関の門に「福」の文字を上下逆さまにして飾ってあるのを目にします。幸福が下に落ちていくイメージがあり、一見、不幸な意味とありますが「福がやって来る」ということを表現するために、わざわざ福の文字を逆さまにしているということです。

新しい年が皆様にたくさんの福を運んでくれますように!!



今年も宜しく願い致します。

m(\_)\_m

l

長崎の冬の一大風物詩「長崎ランタンフェスティバル」より

在宅就労支援事業団

熊本中央

通信

Vo12

1月