

パソコンの疲れを癒すストレッチ!!

～ vol.4 腰痛解消 ～

腰とお尻のストレッチ

膝を胸に引き寄せる



腰と横腹のストレッチ



太ももの前側のストレッチ

かかとをお尻に近づける



両膝を倒す

「年をとるほど1年が短く感じる」

もう今年も2ヶ月が過ぎようとしていますね。「いやあ、1年って早いね。あっという間だね。」誕生日や記念日、会社の行事等々、何かしらの節目で、誰もが口にしたことのあるセリフではないでしょうか。年をとるほど時間が早く経つように感じる。言われてみれば何となくそう感じるこの現象は研究され名前が付けられています。

「ジャーネーの法則」と呼ぶそうです。充実感や満足感をしっかりと実感できる、そんな生活を送っていれば、年齢に関係なく、時間は平等に流れる様に感じる事ができるそうです。

在宅就労支援事業団

熊本中央

通信

Vo13

2月



いちご酢の作り方



材料

いちご	259g
氷砂糖	250g
酢（純米酢又は純りんご酢）	500cc

コツ・ポイント

小さい甘めのイチゴの方がお酢に味と色が良くなります。

作り方

- 1 イチゴを洗いへたをとり水分をキッチンペーパーで軽く拭き取ります。清潔な保存ガラス瓶を用意。氷砂糖を計ります。
- 2 氷砂糖、イチゴ、酢の順番に入れる。イチゴは必ず酢に漬かるようにして下さい。冷蔵庫に保管する。
- 3 氷砂糖がとけたら完成ですが、2週間経ったほうが味がまるやかになります。水、炭酸、牛乳などと割って飲みます。

オリーブオイルと合わせてドレッシングもおススメ!!!



2月の出席状況
 皆勤した人
 出席率
 9611%

～ちえぞうの脅威～

今、新型コロナウイルスの脅威を報じるニュースが絶えません。そこで、コロナウイルスについて調べてみました。感染源は、飛沫と口や鼻を触るなどして手が触る等して手にウイルスを付着させ、その手で触った物が感染源になります。防衛策としては、①マスク②うがい③手洗いと言われています。症状が発症する期間は、14日以内。1人の感染者からだいたい2～3人に感染するということになります。ワクチンも治療法もないのが私は一番怖いです。皆様、気を付けましょう。



寝る前 30 秒 | 股関節を開いてリラックス&副交

感神経を高めるヨガポーズ。



股関節を開き、全身の力を抜くリラックスポーズで副交感神経をUP。体はもちろん、心も穏やかになり、眠りやすい不安感を取り除くことができます。

《やり方》

両手両脚を気持ちよく開いて、心と体の緊張を解く。仰向けになり、両膝を立て、外側に開く。左右の足裏を合わせ、かかとをお尻の近くに引き寄せる。膝は浮いてもOK。両手をバンザイし、肘が床につくところまで開いてリラックス。30秒キープ。