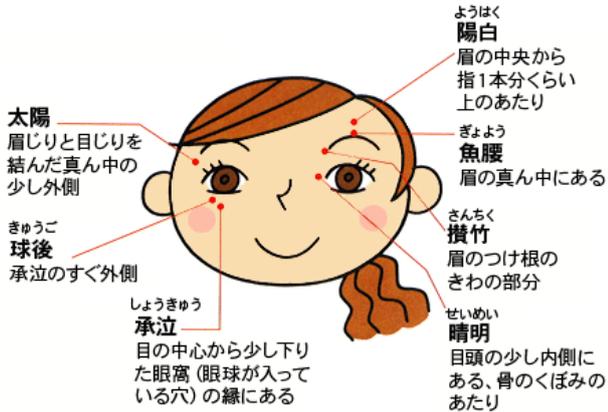


## パソコンの疲れを癒すストレッチ!!

～ vol.5 目の疲れをとるツボ ～



しっかり**集中**！しっかり**休憩**！

休憩中はきちんとリフレッシュしましょう^^

暖かくなり、桜のつぼみもふくらみはじめ春を迎えようとしています。

さて私事になりますが、この度3月をもちまして退職する事となりました。在職中は、大変お世話になりました。訪問先では皆様のご家族の方々にも、ねぎらいのお言葉をかけて頂き大変、励みになりました。また、みなさんの訓練に取り組まれる姿に努力する事の大切さを改めて気づかせて頂きました。

最後になりますが、みなさまがお元気で今以上にご活躍されることを心から願っています。 S

在宅就労支援事業団

熊本中央

通信

14<sup>th</sup> 2月



ドラえもんの正式な肩書を御存じの方いらっしゃいますか？

『**特定意志薄弱児童監視指導員**』です。

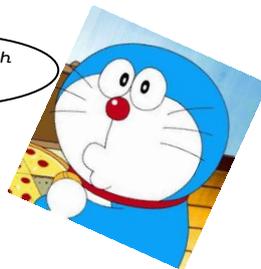
ながっ！！

意志薄弱児童とはのび太君以外にいないですね！ドラえもんは相当のび太君をロックオンして作られたロボットの様ですね(˘˘\*)

### ドラちゃんプロフィール

身長：129.3cm  
 体重：129.3kg  
 ウエスト：129.3cm  
 バスト：129.3cm  
 ヒップ：129.3cm  
 頭周り：129.3cm  
 足の長さ：129.3mm  
 ネズミに驚いて飛び上がる高さ：129.3センチ  
 ネズミに驚いて逃げる速さ：時速129.3キロ  
 ドラえもんの誕生日：2112年9月3日

この顔のドラちゃんがいちばん好きー



2月の出席状況  
 ・皆勤した人  
 ・出席率  
 ・94.9%

## ～ちえぞうの脅威～

なかなか新型コロナウイルスがおさまりませんね。コロナウイルスの為、イベントは中止や延期になり、企業によっては在宅勤務の所や子供たちも休校になりました。

いつになったら、コロナウイルスの脅威から解放されるのでしょうか？感染症の対策として次の事が挙げられていました①石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒②人込みの多い場所は避ける。③十分な睡眠とバランスの良い食事④適度な湿度を保つ画挙がっていました。早く日常に戻りたいものです。



昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる

成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動する準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのです。

### 野菜

水菜 (みずな) 独活 (うど) たけのこ 菜の花 ほうれん草 キャベツ 春菊 三つ葉 牛蒡 (ごぼう)

### 魚介

鮫鱈 (あんこう) 蛤 鱒 (さわら) 鯨 (にしん) いい

だこ

甘鯛 (あまだい) 白魚 (しらうお)

