

STAY HOME の影響で色んな”オンライン”が増えてきましたね。私の家でもオンライン飲み会が開催されていました。最近では旅館の”オンライン宿泊”や”オンライン人力車”なんかも出てきているみたいですよ！なんでもオンラインで出来るなんて便利な世の中になりましたね。



STAY ホームで最近ではDVD や録画ドラマを観たり、パソコンやスマートフォンを触っている時間が多くなったと感じています。そこで、日々目の疲れを取る方法のいくつかの例を紹介します。目を休めましょう。

1. 目のツボマッサージ ※温めてもOK
2. 目薬の利用 ※症状に合ったものを選びましょう。
3. その他環境づくり ※部屋の中が暗すぎても、明るすぎても疲れ目を起こします、パソコンを使用する机等も姿勢が悪ければ、疲れ目は進行します。

目の疲れをとる方法は、日常の中にたくさんあり、それを習慣づけて、継続できればきっといい効果が期待できると思います。



ダルゴナコーヒーをご存じですか？K-POP アイドルグループ TWICE が紹介して話題となった韓国発の泡立てコーヒーの事です。ダルゴナは韓国語でカルメ焼きの事。たしかに香ばしく甘い味がカルメ焼きに似ています♪

ご家庭で簡単にできますので、皆さんもぜひ試してみてください。(*~*)

材料(1人前)

- インスタントコーヒー 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 大さじ1
- 牛乳 グラスに8分目の量



材料をボールに入れ、ひたすら泡立てるだけだよ！！



出勤率
就業者
皆勤した人
19811名 %

4月の出席状況

新型コロナウイルスが流行っている中で、新型コロナウイルスの鎮静化の祈りとコロナ封じで「アマビエ様」が流行しています。テレビで元の生活に戻するには、3〜4年かかると言っていました。キツイですね。1日でも、早く元の生活を送りたいですね。ところで、「アマビエ様」とは何かと言いますと、私は初めて聞いた時は神様かなと思っただけですけど、日本における伝説の半人半魚妖怪。海中から光り輝く姿で現れ豊作、疫病などに関する予言をすると言われている。同種の妖怪にあま彦って居って顔がサルで足3本があるって言われています。



熊本県から妖怪横丁にやってきました。予言とろくないがとく、わがままたが、さびしがり屋だ

