

自分の体をいつくしむ呼吸とストレッチ

つらさや息苦しさを覚えている時は、呼吸は浅く、体も硬くなってしまいがち。そこでまずおこないたいのが、ゆったりとした深い呼吸です。出入りする空気の流れに意識を集中していると、マイナスの気持ちがおさまります。

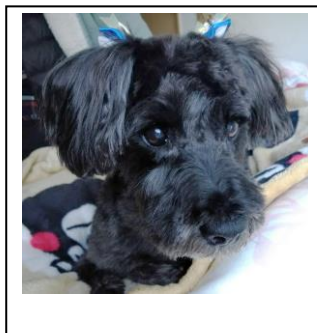
心を無にしてゆっくり深呼吸

1. 背筋を伸ばして、目を閉じます。
2. 何らかの感情が湧いてきても、意識を向けずに放っておけば、やがて消えていきます。

心身の状態が安定し、無理しない自分のままで穏やかに過ごすことができます。 I

ステイホームの癒し時間

新型コロナウイルスの感染拡大が始まって約1年がたちました。熊本ではまだ独自の緊急事態宣言中で、我慢の日々が続きますね。昨年からはステイホームの時間が増えて、休日は愛犬と過ごす時間が増えました。我が家の癒しです。皆さんの癒しも教えていただけると嬉しいです。H



※リボンをしています♂です

在宅ワークというと自宅で作業が出来て周囲の人とあまり関わらなくていいような印象を受けます。しかし、それが「仕事」である以上、誰かのために行う活動であり、自分の好き勝手に進める事はできません。

仕事は依頼者からの指示や修正などコミュニケーションを取りながら完成させますが、遠隔でコミュニケーションをとる事は実際に会ってコミュニケーションをとる事よりもずっと難しいです。

これから在宅ワークを目指す方は通常勤務よりも高いコミュニケーション力を身に付ける気持ちで訓練に臨みましょう。

良いコミュニケーションとは自分の事を伝え、相手の事を理解する事です。支援員との会話、やり取りを活用して話し方、聞き方両方のスキルを高めていきましょう！

お気軽になんでも話してくださいね♪ M

	1月の出席状況
出席率	皆勤した人
90%	14名

やっぱり体にいい納豆様

長崎大学は市販されている「5-アミノレブリン酸」新型コロナウイルスの増殖を100%阻害するとの研究結果を発表しました。

「5-アミノレブリン酸」が多く含まれる食べ物は、納豆、シイタケ、黒酢、赤ワイン、日本酒だそうです。

日本酒は苦手なので赤ワインを意識して飲むと思います☺

納豆は大好きなので今まで以上に毎日食べます！！



【ながら○○】のすゝめ

不精なわたくし、一石二鳥の【ながら○○】が性に合うみたいで、例えば～

寝る前や朝の歯磨きの時間って、3～5分位掛かりますが、その間私は【ながら筋トレ】として

かかとの上げ下げ（カーフレイズ）をやっています！

ふくらはぎは「第二の心臓」と言われる大事な筋肉！

血行が良くなるし、足のむくみ解消にもなります。

どうせ何かやるなら【ながら○○】で時間を有効活用はいかがでしょうか！

前田