

対処法を自分で発見するには？

自身の特性を知ることは大切です。日々の生活での具体的なエピソードを書き留めておくことからはじめてみましょう。

- 自分の障害の特性(得意なこと・苦手なこと)
- 自分でできる特性への対処(自己対処・手段)
- 企業側に求める障害への配慮(協力依頼)

これまでの経験を振り返り、客観的に自分を見つめなおしてみることです。振り返ってみてはどうです？困った時はスタッフまで相談してくださいね。



☆ご挨拶☆

初めまして😊

12月より事業団で働いております、西村と申します。

佐賀や山梨などに住んでおりましたが、5年ぶりに地元熊本県に戻って参りました。

休みの日は自宅で本を読んだり、Youtubeを見てゆっくりと過ごしています。

皆様の就労を精一杯サポートさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします！

クリームソーダ喫茶店『chique(シッキ)』

今回ご紹介するのは中央区坪井町の『chique(シッキ)』さんです。

一階は、シトロでかわいい昭和食器などが売ってある雑貨屋さん。食器は中古ではなく、新品のまま眠っていたデッドストックを売っています。

二階に上がるいろいろな色のクリームソーダがある喫茶店です。クリームソーダはもちろんです、ぜんざいもおすすめて！！

私と同じ世代の方は懐かしー！！こんなコップでカルピス飲んでたー！！っていうのあるはず！楽しいので、ぜひ行ってみた下さい^^



11月の出席状況

・皆勤した人.....13名

・出席率.....91%

☆胃痛のメカニズム☆

胃の中は守り側(粘液、粘膜)と攻め側(胃酸、ペプシン)のバランスが取れていると正常ですが、バランスが崩れると胃痛が起きます。

胃痛の原因は食生活や寝不足、疲労、感染症などいろいろありますが、その中にストレスがあります。ストレスを受けた胃は、血液循環や粘液分泌が減少して胃粘膜の抵抗力が弱まり、逆に、胃を攻撃する胃液(胃酸)の分泌が増えた状態になります。ストレスは守りを減らして、攻めを増やすダブルパンチです。胃が痛くなるのもしょうがないですね。

ストレスはなくなるものではないですが、気分転換や休息をとって自律神経を整えましょう！！

宮

☆☆ご挨拶☆☆

初めまして😊

12月より入社しました、平田と申します。

前職は接客や印刷会社の印刷物に携わっていましたが、最近では御朱印に興味を持ち、そこから寺社仏閣にも興味を持ちました。これを機に、御朱印集めを趣味にしようと思っています。(笑)

福祉関係ははじめてですが、皆様の就労を精一杯サポートさせていただきます。

よろしくお願いいたします!(^^)!