

自分に合う生活リズムが整うまでには時間がかかる

- ・体調や仕事への影響が大きい「健康管理」
- ・一日の流れを見直して自分の時間を「スケジュール管理」
- ・心身を癒すための時間を作る「自分の時間」

これらは、社会人になってからも特に難しくなることで、つい疎かになりがちになるものばかり。しかし、実際は少し気を付けるだけで生活リズムとは整えることができます。「食事」「運動」「睡眠」

生活リズムは、すぐに整うものではなく、自分がどういった生活を送っているのかを知ることから始めます。環境によって大きく変わります。

何が何でも生活リズムを作らなくてはという使命感を持たず、できることから焦らず始めようという気持ちでいるようにしましょう。

朝は何時に起きて、ご飯は何時に食べて、何時に寝た。これをやるだけで、意識は変わってきます。

まずは自分の今の状況を知ることが重要となります。!

★キッチンカーに活路★

新型コロナウイルスの影響で飲食店は厳しい状況ですが、テイクアウトだけでなく、キッチンカーでの営業を始められる店舗が増えているそうです。熊本県でもコロナ前に比べて倍くらいの数になっているそうです。私は近所のスーパーに移動販売で来られる焼き鳥屋さんに2週間に1回の頻度で買いに行っています。子供の頃は家の前をラーメンの移動販売が週に一回通っていたのでどんぶりを持って走って買いに行っていたのを今でも思い出します。みなさんのおすすめのキッチンカーがあれば教えていただけると嬉しいです♪H



～ホームページの作り方～

「HTML」という言語で書かれたファイルを、Microsoftの「Edge」やGoogleの「Chrome」など「ブラウザ」と呼ばれるアプリで表示すると文字や画像が表示され、いわゆる「ホームページ」を見ることができます。

ホームページを作るにはまず「サーバー」を用意します。サーバーは世界中の人が見ることができる共有フォルダのようなものです。そこにHTMLファイルを置いておきます。次は「ドメイン」を準備します。サーバー上の自分のHTMLファイルに名前を付けるイメージです。名前があればたくさんの中から自分のホームページを見ることができますね。

HTMLはメモ帳でも作れますが、見栄えの良いHTMLをメモ帳で作るにはHTMLの達人にならないといけません。そんな時は作成ツールを使いましょう。有名なツールは「WordPress」です。分かり易く直感的な操作でページの作成ができますよ！ 宮

6月の出席状況

出席率 91%

出勤した人 14名



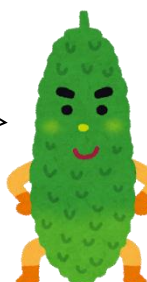
ゴーヤのきんぴら



1. ゴーヤは種とワタを取り、4cmほどの薄切りにし塩で揉んでおきます。
2. ごま油でゴーヤとちくわを炒めます。(ゴーヤを先に炒めましょう)
3. 火が通ったら、砂糖、しょうゆ、白ごまで味付けです。水分を飛ばすように炒めてください。

- 【材料】
- ・ゴーヤ 1本
 - ・塩 適量
 - ・ちくわ 3本
 - ・白ごま 適量
 - ・ごま油 適量(多め)
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・醤油 大さじ2

ゴーヤはミネラルたっぷりな夏バテ予防に最適だよ！みんなとんち食べるように！！



【目を疑う太さ！植木のジャンボスイカ!!】

植木町で毎年開催される品評会で、130キロのジャンボスイカが登場！12年ぶりに最高記録を8キロ更新！写真を見ると本当に目を疑いますよね。飼料や観賞用として栽培される品種なので味は期待できないみたいです～ 前田

