みらいねっとワークス通信 Vo.53 5月号

みなさん良い GW を過ごされましたか？
私は娘の部活の試合で美里町体育館に行ったことと、庭で家族と両親と姉と一緒にバーベキューをしました。
昨年ぐらいに買っていたダイソーの炭を使ったのですが、湿気ていたようで近所迷惑なくらい煙が出てしまいました！
近所の方、すみません・・・炭の保管に気をつけます。料理の方はおいしくできましたよ。
５月のミョウガの様子です。立派に育ってきました！　宮

受け流す心

他人から嫌味を言われたり、ネガティブな発言をされたときに、気にせず聞き流すことができる能力のこと。相手の言葉を真に受けず受け流せることです。「他人の言葉にいちいちイライラしてしまう…」と悩んでいる方へ読んでほしい～。

「前向きになれない。後ろ向きなことばかり考えてしまう」「いったん落ち込むと、なかなか立ち直れない」「人間関係が辛くてしょうがない」と悩みを抱える人が、たくさんいます。マンガやイラストも使いながら、わかりやすく解説した一冊です。

i

奇跡の美容成分すいか

スイカには美肌作りに欠かせない成分がたくさん含まれています。

① リコピン・・・・・アンチエイジングのための抗酸化力が超強力。脂肪燃焼効果も。
② β-カロテン・・・・・肌の老化やガンを予防。
③ カリウム・・・・・むくみや熱中症、夏バテ防止などの効果。
④ シトルリン・・・・・血管を若返らせ、血流を改善する効果があるスーパーアミノ酸。
冷え性やむくみの改善に役立ちます。

「シトルリン」には抗酸化作用や、コラーゲンの分解を抑える効果があるため、肌を保湿したり、紫外線から肌を守る効果もあり、血色の良いむくみのないスッキリ美肌へ導いてくれます。

ちなみに赤いスイカと黄色いスイカがありますが、黄色いスイカにはアンチエイジング効果のあるリコピンが含まれていません。

4月の出席状況

・皆勤した人・・・・・14名
・出席率・・・・・93％
・就職者・・・・・1名

家のオリーブは、１年前まできれいな花を咲かせていた(左)のですがゾウムシにやられて幹もボロボロ、葉も全てなくなり、枝も枯れてしまいました(中)
しかし、最近少しですが幹の部分から新しい芽が出てきたりして一部復活してきました。
また、ひこばえ(根元から生えてくる若芽)が生えてきた(右)ので親株の枯れている部分の剪定、薬剤散布などして再生を頑張ってみたいと思っています。
みなさん、見守って下さいね。古川

５月と言えばゴールデン・ウィークですね。ゴールデン・ウィークで毎年感じることがあります。大型連休前は、『やった～、お休みだ～、何しよう？？』とワクワクするのですが、いざ、連休になってみると後半は、『何しよう？　やることない・・・』という感覚になるのです。旅行やイベントがあればいいのですが、家で過ごす場合は、時間を持て余すのです。今年の私は、別に旅行もイベントもなく、自宅で過ごすことになったのですが、案の定、時間を持て余してしまいました。時間をダラダラ過ごしがちになりますので、気分的に良くありません。いかに仕事を中心とした生活が、メリハリを与えてくれて良いサイクルになるのかというのを実感した次第です。来年はもっと計画的に過ごそうと思います。　　カワバタ～♪