

神奈川県から親族が車で遊びに来たので、前にインターネットやニュースで紹介されていた「長部田海床路」に行ってきました。私も行くのは初めてでしたが、実際に見るとすぐそばに海面があり、海の上を歩いているような感覚でした。まだ行かれていない方はぜひ、行ってみてくださいね😊宮



ちょっとした失敗やトラブル、ちょっとした他人からのひと言に、深く傷ついたり、くじけたりすることはありませんか？人はくじけやすいと、ちょっとしたことで心が疲れ、パフォーマンスが下がってしまいます。しかし、落ち込んだままでは辛さは増すばかりです。上手に立ち直る方法を知っておけば、くじけそうになっても立ち直ることができます。

前向きになれる1冊です。



コバルトアイス復活！！

上通にある、蜂楽饅頭のかき氷が4年ぶりに復活したので、食べてきました！

私は白あんの蜂楽饅頭と一緒に食べるのが好きです😊

昔ながらのザクザクの氷に優しいミルクの味。シンプルな味なんですけど、これがおいしいんです！

冷たい氷と暖かいお饅頭を交互に食べ最高でした。

お店も満席で、多くの熊本県民がコバルトアイスを楽しみにしていたことがわかりますね！



夏の間にもう一度食べに行きたいです😊

7月の出席状況

| | | |
|---------|---------|---------|
| ・就職者 | ・出席率 | ・皆勤した人 |
| ・ . . . | ・ . . . | ・ . . . |
| ・ . . . | ・ . . . | ・ . . . |
| ・ 2名 | ・ 94% | ・ 16名 |

いつものオリーブ再生計画の続きです。

いろいろと処置をしていたのですが2本中1本はついに枯れてしまいました(左)。そこで枯れた幹を根元から切ってひこばえ(根元から生えてくる若芽)をメインにして育てることにしました(右) まだ弱々しいので添え木をして補強しています。これからすくすく大きくなってもらいたいです。



皆さん、こんにちは。8月ですね。今年も折り返しの月になってしまいました。8月はお盆で長期なお休みの方もいらっしゃると思います。お正月休み、ゴールデンウィークもそうですが、長期的な休みになると、今まで習慣化していたものが崩れやすくなります。なるだけいつもの生活をするのが望ましいですが、なかなか難しいですね。私も長期休みのときは、食べすぎ、飲みすぎ、寝すぎ、運動不足をしてしまいます。私の場合、どうしてもお休みの時期はこうになってしまうので、メリハリをつけるために、休み明けに調整することを心掛けています。食事の量を調節したり、運動を少しだけ増やしたりします。そうすると、すぐに元に戻ることが可能です。いつまでも休みの感覚を引きずると、心身ともに良くないので、皆さんもメリハリをつけてってください。それでは、今年の後半戦も頑張ってください！カワバタ〜♪