



謹賀新年 虹だより

2021

第87号 発行R3, 1, 1

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスと戦った厳しい一年が幕を閉じ、新しい一年が始まります。

昨年は楽しみにしていた行事がほとんどできなくなり厳しい一年でした。しかし、その反面、人とのつながりの大切さを痛感した年でもありました。できなくなってしまったことはたくさんありましたが、毎日の消毒や三密回避等を通して人を大切に思う気持ちは膨らみ、ワークプラザ虹に仲間がいる幸せを改めて実感し、物事を一緒に乗り越えるチーム虹の団結力と仲間意識を強く感じる事ができました。

今年も**ストップコロナ!**を合言葉にスタッフ一同全力で安心安全の居場所としてのワークプラザ虹を守っていきたくて思っております。本年も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

今年の目標にいかがですか



今年こそは太りにくい身体づくりに挑戦しましょう!

寒い時期は体を動かしたくないですね。でも体を動かさないと、筋肉はどんどんやせてしまいます。もし風邪などで1週間寝込んだとすると、筋力は20%も低下してしまいます。

筋肉が痩せると代謝も下がり、どんどん痩せにくいからだになってしまいますので、動かない生活はダイエットの大敵なのです。反対に筋肉量が増えると代謝が増え、何もなくても痩せやすいからだになります。

そこで今年代謝力をアップして、太りにくい体づくりにチャレンジしてみませんか?

とは言え、改めて運動を始めるのは難しいですね。散歩は効果的だとわかっているけどなかなか毎日続かないという人も多いのではありませんか。でも大丈夫。虹で活動的に作業をしたり座って居る時間を減らし意識的に身体を動かすことは筋肉の衰えを防ぐことに繋がります。お正月食べ過ぎた罪悪感と身体に貯まっていく脂肪・・・どうせ貯めるなら脂肪や罪悪感よりも筋肉です。どんどん身体を動かして痩せやすい身体づくりに挑戦しましょう。

今月の主な施設外就労

- ◎文化財保護課トイレ掃除 13日(水)am
- ◎児童文化センター清掃 5日(火)am 26日(火)pm
- ◎総社資料館 6日(水)am
- ◎シュレッダー作業 8日(金)pm 28日(木)pm
- ◎焼肉乃上州 毎週(月)(金) ◎ロイヤルフーズ 毎週(月)(水)(金)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)
- ◎暮らしのお手伝い 個人宅除草、清掃作業 ◎ピア活動等



今月の開所日など

- ◎1月4日(月) 仕事始め 幸運カツカレーの日
- ◎1月9日(土) 作業 紅白饅頭
- ◎1月16日(土) 作業
- ◎1月23日(土) 作業・防災訓練
- ◎1月30日(土) 作業



ワークプラザ虹職員の新年の抱負を紹介します。

- ・無病息災・大願成就 高橋
- ・何事も楽しもう 保岡
- ・送迎中の安全運転 後藤
- ・笑顔で元気なこと 五十嵐
- ・今を楽しむ 高見澤
- ・5S (整理、整頓、清掃、清潔、躰) 萩原
- ・健康第一 西田
- ・みんな仲良く 石井
- ・にじいろのお客様を増やす 茂出木
- ・食べ過ぎに注意 境野

