



虹だより

第91号

発行R3, 5, 1



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。コロナ感染予防のマスクやアルコールも自然と身につき、欠かせない生活習慣のひとつになっています。

大型連休や土曜開所日の多い5月。とかく生活リズムが乱れやすい時期です。様々な悪影響を起こさないためにも、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

・月曜日の不調を避けるコツ

月曜日は月曜病、サザエさん症候群という言葉もあるくらい、誰しも気が重いものです。「月曜の不調」について、克服するコツを調べてみました。ある精神科医によると『土日に気分転換』という考えがそもそも間違っているというのです。日曜日を一日中楽しく遊んだら、ギャップで月曜の朝がつらいのは当然の事だそうです。

「土曜日はぱっと遊んで、日曜日はもう、仕事モードにしよう」

日曜日には、これから1週間の段取りを考える、自分に足りない部分の勉強をするなど仕事モードにしたほうが良いというのです。ますます憂鬱になりそうですがそのほうが日曜日と月曜日のギャップが少なくなり、1週間がスムーズに進み、長期的に見てもうまくいくとのこと。

なかなか難しいですが、日曜日はお昼を回ったあたりから仕事モードに切り替えて明日のための準備をする時間を持つのはいかがでしょう。その時に月曜日の給食やお弁当の中身、メンバーとどんな話をするかなどちょっと頭に浮かべ、月曜日の楽しみが持てたらいいと思います。

今月の主な外作業

- ◎シュレッダー 10日(水)pm 19日(金)pm
- ◎児童文化センター清掃 14日(金)pm
- ◎総社資料館 26日(水)am
- ◎高田農園 当番表でご確認ください。
- ◎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)
- ◎焼肉乃上州グリル掃除 毎週(月、木)
- ◎タイヤ交換、暮らしのお手伝い、その他随時



今月の土曜開所日

- ◎5月 1日(土) 柏餅の日(作業)
 - ◎5月 8日(土) 虹の会
 - ◎5月15日(土) 臨江閣見学(社会適応訓練)
 - ◎5月22日(土) 防災訓練
 - ◎5月29日(土) お楽しみおやつの日(作業)
- ※15日の社会適応訓練はコロナ感染症の拡大や天候の都合で変更になることがあります。ご承知おきください。

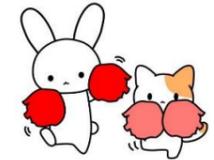


お知らせ

昨年度の平均工賃は
19,651円でした。

今年度の目標工賃は
20,200円です。

みんなで力を合わせていきま
しょう！！



行事より

コロナ禍で中止になっていた行事が久しぶりに再開しました。作業と違う雰囲気の中、いい気分転換になりました。黙食やマスク会食は少し窮屈ですが、それでもできる対策を考えてせっかくできたチーム虹のつながりを大切にしていきたいと思います。



3月31日
桃ノ木川周辺散策



3月31日(水) 年度末慰労会
焼肉乃上州敷島店にて



4月10日(土) 敷島公園散策



