



虹だより

第99号
発行R4, 1, 1



あけましておめでとうございます。

去年は、新しい生活スタイルに慣れ、虹の会やマスク会食、二年ぶりのクリスマス会もできて楽しい時を過ごすことができました。新型コロナウイルスは、次から次へと形を変え、完全に消滅することは難しいようですが、コロナだから「出来ない」とあきらめず、「どうしたらできるか」を考えて、少しずつ今までの生活を取り戻していきたいと思います。今年も皆さんとの絆を大切に日々を過ごそうと思います。本年もどうぞよろしくお祈りします。

毎日を元気に！ 楽しく歩きませんか？

冬は寒くて、外に出るのが辛い時期です。年末年始の休みはつい、家でゴロゴロしがち。知らず知らずに体重も増加していませんか？そこで、溜まった脂肪を減らし筋肉を蓄えるために歩くのはいかがですか？日常生活の中で意識して「歩く」を取り入れる事で、生活習慣病予防の効果にもなります。

歩くといいことがたくさんあります！



- ①気分すっきり：体を動かすこと自体が爽快感をもたらします。
- ②心肺機能が高まる：ふくらはぎの筋肉を動かすことで血液循環が良くなり、心肺機能がアップします。
- ③血圧・血糖値が下がる：血液循環が良くなり血圧が安定。インスリンの働きが活発になり血糖値も低下します。
- ④肩こりや腰痛がやわらぐ：背筋を伸ばして歩くと腰回りの筋肉が鍛えられ、腕振り肩こり改善に繋がります。
- ⑤骨密度の低下を防ぐ：かかとの骨に適度な付加が掛かるので骨が丈夫になります。
- ⑥脳が活性化：筋肉、腱、間接にある感覚器を刺激し、脳を活性化。
- ⑦睡眠の質が上がる：心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、眠りにつきやすくなります。
- ⑧便通が良くなる：歩く動作は腸を刺激し便秘を予防する効果が。リズムカルな動きで自律神経を整えます。

※参考資料 健康情報誌Life

今月の主な施設外就労

- ◎総社資料館 5日(水)am
- ◎文化財保護課トイレ掃除 19日(水)am
- ◎シュレッダー作業 11日(火)pm 21日(金)pm
- ◎焼肉乃上州 毎週(月)(木) ◎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 農園手伝い、除草、清掃作業
- ◎ピア活動等



今月の開所日など

- ◎1月4日(火) 仕事始め 幸運カツカレーの日
- ◎1月8日(土) 初詣
- ◎1月15日(土) 防災訓練
- ◎1月22日(土) ピアサロン
- ◎1月29日(土) 作業



Xmasお楽しみ会より

皆さん、ご協力ありがとうございました！

R3/12/11(土)は、2年ぶりのプチクリスマス会でした。縮小版でしたがとても楽しく過ごしました。

