



虹だより

第105号

発行R4, 7, 1



このところ急に蒸し暑い日が続き、いよいよ夏本番が近づいてきました。エアコンを上手に使い、水分をしっかり取って熱中症を防ぎましょう。キュウリ、トマト、ナスなどの夏野菜を積極的に取り入れ、十分な栄養と睡眠を確保して、暑い夏を乗り切る身体を作りましょう。

“笑い”がもたらす健康効果

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？

実際、“笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあります。がん細胞や体内に侵入するウイルスなどを退治しているナチュラルキラー

(NK)細胞が、笑うことによって活発になり、免疫力が高まると言われています。

その他にも

(1) 脳の働きが活性化 (2) 血行促進 (3) 自律神経のバランスが整う (4) 筋力アップ (5) 幸福感と鎮痛作用など、いいことばかり。笑顔を作るだけでも効果が出ると言われています。日常生活で“笑い”のもとを探しながら、プラス志向に考え、免疫力をどんどん上げていきましょう！



夏のお弁当対策！食中毒を防ぐコツ

先月、給食のアンケートを行いました。それによると、ほぼ約半数の方は毎日給食を頼んでいます。何人かの方は手作り弁当を持参されています。これからの時期は食中毒が気になります。お弁当を持ってくる人は食中毒に気をつけましょう。

食中毒を起こさない！お弁当づくりのコツ

- ・調理前にしっかり手洗い
- ・食材は中心までしっかり火を通す
- ・つめる前にしっかり冷ます
- ・保冷剤やクーラーバックを活用する
- ・なるべく涼しい場所に保管



今月の主な施設外就労

- ◎7月4日(月)15日(金)29日(金)PM市役所シュレッダー
- ◎7月22日(金)PM児童文化センター清掃
- ◎7月27日(水)AM文化財保護課トイレ掃除
- ◎ロイヤルフーズ(月)(水)(金)
- ◎焼肉乃上州(火)(木)
- ◎上州・マンション清掃(月)(木)
- ◎除草作業 ◎高田農園(枝豆)
- ◎暮らしのお手伝い他



今月の行事と開所日

- 7月2日(土) 買い物ツアー
 - 7月16日(土) 虹の会
 - 7月23日(土) 県庁周辺散策
- 今月はけやきウォーク前橋と県庁周辺散策の2回、外出を予定しています。外出で気分を盛り上げましょう！



お知らせ

7月2日(土)について

朝礼後出発、到着後11:00まで自由にショッピングモール内を散策して虹に戻ります。短い時間ですが外出で気分を盛り上げましょう。自由行動が不安の方は職員が同行します。お申し出ください。送迎利用の方につきましては、帰りはケヤキから直接送迎になります。ご協力をよろしくお願いいたします。

7月23日(土)について

県庁周辺の散策を考えています。天気状況で目的地が変わる事もありますので、詳細は後日お知らせいたします。



去年はここで買い物しました。



虹の嗜好調査結果発表 どっち好き？ 32名に聞きました！！

<ラーメンについて>

- Q 醤油、塩、味噌、食べるならどっち？
- | | | |
|-----|----|-----|
| 第1位 | 味噌 | 47% |
| 第2位 | 醤油 | 28% |
| 第3位 | 塩 | 25% |



<カレーの肉について>

- Q チキン、ポーク、ビーフどれが好き？
- | | | |
|-----|-----|-----|
| 第1位 | ポーク | 45% |
| 第2位 | チキン | 39% |
| 第3位 | ビーフ | 16% |
- 回答なし(肉は食べない)



以上の結果になりました。皆さんの意見は多数派でしたか？少数派でしたか？