



# 虹だより 第114号

発行R5, 4, 1



うららかな春の陽気と共に、今年度がスタートします。今年、桜の開花が早く、例年にない早い春を迎えています。長い間怯えてきたコロナ感染症の規制もだいぶゆるみ、ワークプラザ虹でも見送っていた四季折々の行事の見通しが明るくなってきました。まだまだ油断はできませんが、今年度も皆さんが楽しく充実した毎日が送れるように努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。



## それ、「寒暖差疲労」かも？

### ●肉体的な不調

頭痛やめまい、肩こりなどの症状がみられます。体内のエネルギーの大量消費により、冷え性を引き起こし、だるさが続いたり、食欲がなくなったりすることもあります。

### ●精神的な不調

自律神経の乱れにより、イライラや不安、落ち込みなどの精神的なダメージを受けやすくなります。

**寒暖差疲労とは**、大きな気温の変化に体がついていけない状態です。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、過剰にエネルギーを消費することになり、体に疲労が蓄積してしまうのです。

昼と夜との寒暖差が大きくなりがちな季節の変わり目や、暖かい室内から気温の低い室外へ移動する場合などは寒暖差疲労がたまりやすいので注意が必要です。

虹だより3月号で紹介しましたが、衣服で温度調整をしっかり行いましょう。

## 重要事項説明会について

4月8日(土)、朝礼後に令和5年度重要事項説明会を行います。今後の支援や活動に加え、令和5年度の工賃の計算方法を説明します。説明後に署名捺印していただきますので、都合をつけて必ず出席してください。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

## 今月の主な施設外就労

- ◎総社資料館清掃5日(水)am
  - ◎シュレッダー 13日(木)25日(火)pm
  - ◎児童文化センター清掃 14日(金)pm
  - ◎新前橋駐車場清掃作業18日(火)am
  - ◎ロイヤルフーズ 火、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)
  - ◎高田農園 小林農園
  - ◎タイヤ交換、暮らしのお手伝い、その他随時
- 当番表でご確認ください。天候その他の都合で日程変更の可能性がございます。

## 今年度も農園作業があります！

### お疲れ様です

今年度も小林農園さん、高田農園さんから仕事をいただきました。キュウリの袋詰めや枝豆の種まきや等の作業が増えてくると思ひます。着替え、作業に適した靴、タオルの準備をお願いします。



## 行事と土曜開所日

- 4月8日(土) 重要事項説明会・作業
- 4月22日(土) 社会適応訓練



## ゴールデンウィーク

5月3日(水)~5月7日(日)

カレンダー通りとなります。虹だより5月号で確認してください。

## 虹の会



3月25日(土)虹の会がありました。グループに別れて「一番今年度に残った思い出、子供の頃にした遊び」について話し合いました。どのグループも話が盛り上がり、特に子供の頃の遊びについては、世代によって盛り上がり方に違いがある事が分かりました。参加された皆さん、司会、運営のピアサポーターの皆さん、ご協力ありがとうございました。

