



虹だより

第119号

発行R5, 9, 1

厳しい暑さが続いています。虫の声や朝晩の日差しに季節が秋に移り行くのを感じる今日この頃です。

9月は長雨や台風が多く、気圧が変動しやすい時季です。変動する気候に体が適応できなくなると、自律神経のバランスが乱れ、頭痛やめまい、だるさ、肩こりなどの体調不良を感じやすくなります。朝晩の気温差が10℃近くになることもあるこの時期「秋バテ」に注意しましょう。

「秋バテ」予防・軽減に試したい3つのコツ

秋バテ対策の基本は、体をいたわり、疲れを癒すこと！

「秋バテ」を防ぎ、軽くするには、体をいたわる、無理をしない、ゆっくり休むといった生活習慣を心がけることが大切。まだ秋バテしていない人も、既にそうなってしまった人も、9月には次のような生活習慣を心がけましょう。

1. 体を温める物を飲む
2. 衣服や入浴で体を温める
3. アクティブな予定を入れず、しっかり休む



初秋は、体を秋の気候に適応させていく移行期です。体調が崩れやすいため、予定を入れすぎて、体に負担をかけないようにしましょう。特に週末には疲れが出やすいので、体を休める時間を増やすことが大切。家事やレジャーを頑張らず、ひたすらだら～んと過ごす時間も楽しみましょう。

ただし、生活リズムを保てるように、起床、就寝、食事の時間を一定にする、服を着替える（1日中ジャージのままでいないようにする）、最低限の身づくろいをする、といったことを心がけましょう。

お知らせ

10月1日は虹の開所記念日です。

10月2日（月）はワークプラザ虹10周年記念の式典となります。

表彰式の後、マジシャンによる本格的な手品を楽しんでいただく予定です。

手品終了後降所となります。

午後の作業はありません。お間違えのないようにお願いします。



今月の主な施設外就労

- ◎9月11日(月)25日(月)PM市役所シュレッター
- ◎9月1日(金)29日(金)PM児童文化センター清掃
- ◎9月20日(木)AM文化財保護課トイレ掃除
- ◎焼肉乃上州(月)(木)
- ◎上州・マンション清掃(月)(木)
- ◎ロイヤルフーズ
- ◎除草作業



今月の行事と開所日

- 9月9日(土) 作業（お喋りワーク）
- 9月23日(土) 作業（お喋りワーク）
- 9月23日は秋分の日ですが、開所日となります。いずれも時間は11:00までです。

お間違えのないようにお願いします。



先月の行事から

8月19日（土）虹の会でした。加邊さんによる体験談の発表を聞いた後、「どこでもドアがあったらどこに行きたいか」をテーマにグループ別に話し合いをしました。どのグループも和気あいあいと話し合いが進められ楽しい時間を過ごしました。



8月26日（土）令和5年度納涼祭がありました。今年は、引き換え券を配布し、それぞれが各コーナーを自由に回りました。ゲームコーナーは大変盛り上がり、夏の楽しい思い出のひとつになりました。

