

～ハイタッチ通信～

3月号



寒いさむい2月があっという間に終わり、少しずつ寒さがゆるんできましたね。

寒暖の差が大きくなるこの季節。自律神経がみだれやすくなり、調子の悪い日があることも多
自律神経をととのえる方法は色々ありますが、最近注目されているのが「耳を温める」こと。

耳は多くの神経が集まっているので、温めることにより脳全体の血液循環が良くなり様々な効能が得られます。

例えば頭痛・めまいなどだけでなく、不眠や気落ちなど精神疾患にも有効だそうです。耳を温めるイヤホン型
のカイロなども販売されていますが、温めた手で耳を覆うだけでも十分効果があるそうですよ！

すきま時間に自律神経をととのえて、気持ちよい毎日を過ごしていきましょう。

就労継続支援 B 型の様子



☆大雪が降った日☆

環境整備として除雪作業をしました



☆解体の新資材☆

ビニールをカッターやピーラーなど
を使って剥がし、中の銅線を取り出し
ます。



☆節分の日☆

怖りの会の前に豆まきました！
お昼のちらし寿司、美味しかったです♡

次回の壁面製作中!!

自立訓練(生活訓練)の様子



☆季節の壁面☆

“雪だるまの節分”
をテーマに作り
ました♪



次は春をお届けします🌸