

寒い日が続いていますね…寒い日が続くと気持ち的にも沈んでしまいがち…そんな時はお風呂でゆっくりと温まりましょう！お風呂の温度は 40℃前後が理想的です。お風呂は全身を温めるのにとっても効果的！皮膚全体を温めると皮膚に存在する TRP3 や TRP4 と呼ばれる受容体が活性化し、保温や保湿効果が高まるとも言われています。また血管が拡張されることで副交感神経系が優位となり、リラックス効果もあります！
悲しい出来事や緊張感のある日々が続いていますが、お風呂でゆっくりとリラックスして前向きに元気に今を乗り越えていきましょう！！
(竹島)

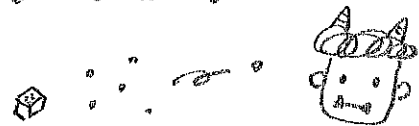
こもれび班

ホテル⁴おもと、から注文
を沢山いただきました。
今週の作業は皆で頑張
って沢山ヒナリを切りまし
た。おもとにヒナリが飾ら
れるのがとても楽しめで可



すまいる班

田舎の私が水戸で
ては、ほど悲しみや寂
が残る可さるさる。
さも、活魚の中へ気も
少いっ取り戻してさる。
今週は節分の準備を
楽しめました。



ねくすと

コロナの警戒レベルが引き上げられてから利用自粛が続いていますが、ねくすとでは、今週から利用するなかまが、交代でですが少し増えています。

仕事は、麦ストロー、箱、工芸、マキ、ペットボトルリサイクルに限られていますが、久しぶりに来たなかまも、慣れた手つきで楽しそうに取り組んでいます。

職員も普段ではできない仕事や、環境の整備をして、なかまが安心して過ごせるように準備しています。早くコロナ禍が終息して、普通の生活に戻れるように願いたいと思います。