

これからの季節には、使い捨てカイロが大活躍しますね。

私は今まで貼るカイロは一体どこに貼ればいいのかと貼らないカイロばかり使っていました。ポケットに入れて時々取り出して手を温めるくらいで、忘れたところに取り出すと冷たくなっているなんてことはありませんか。

使い捨てカイロは、目的によって貼る場所が異なってくるようです。私は、ダイエットにも効果があると聞いて最近試しているので紹介します。まず、おへそから指3本分下のところに貼ると全身の冷えに効果があり、「魔法のツボ」と呼ばれているようです。2つ目が、お尻の割れ目の上にある仙骨に貼ると生理痛対策や足のむくみ予防になるようです。最後3つ目が、肝臓です。肝臓は基礎代謝の3分の1を消費しているので温めることで基礎代謝がアップしてくれる効果があるようです。

ただし、使い捨てカイロを貼ってはいけないのが心臓付近です。血流が良くなりすぎてめまいや吐き気が起こることがあるので気を付けましょう。

松澤

すまいる班

今週のおまいるでは、今冬物資
に向けて、ほか手作り、ポチ袋作りを
頑張っています。たくさん注文を期
待しています。

又、火曜日には、3Dのシールドを
作りました。12月に向けて、7-11の
キャラクター、季節のくまものなど、
様々なデザインを作りました。
乾か燥土せ、ライトの中に入れて、
きれいな光を放つと思えます。
楽しみです。

こもれび班

物資の量は文が少しづつ
入ってきたものの、クッキーの
メンバーはあんなにクッキー
を届けるため、物資
モードで頑張っています。
疲れながらも、こまめに休みながら、
心を込めて、クッキーの
作業に取り組みたいです！

ねくすと

11/3 文化の日。ねくすとでは祝日開所日。余暇支援部会の
竹内さんが来てくれ、みんながクレープ作りをしました。

生クリーム、フルーツ、チーズ、レタス、チーズなど色々な食材を
それぞれの好みで組み合わせ、個性的なクレープが作れました。今
次回の余暇部会の企画も楽しみにしています。