

4月も下旬となり暖かくなってきていますが、寒暖差が大きいように感じられます。

衣替えのタイミングに迷っている方も多いのではないのでしょうか。例年でも10℃位の1日の寒暖の差は珍しいことではないようですが、以前と比較して暖かい日の気温が高すぎるようです。この気候はゴールデンウィークの前半まで続くとのこと。

この気候の影響で倦怠感や頭痛、食欲不振などの体調不良を訴える人も多いようです。

これは寒暖の差に対応する自律神経の調節機能が疲労する「春バテ」の症状が考えられ、対策としては夜の睡眠の時間を充分に取る事と自分が気持ちいいと思える温度で入浴すると効果があるようです。

気候が安定するまで体調の管理に充分に気を付けて過ごしたいと思います。

宮崎

すまいる班

今週のすまいる班は、粗大運動で

ボールプールを行いました。プールに入り

ボールが流れてくると、緊張した様な表情のなかまがいたり、ずとボールを握って楽しむなかまがいたり様々でした。

感覚の時間では、野菜やハーブ、果物の苗を植えました。苗や土の感触に、みんな声を出したり、手がよく伸びていました。

こもれび班

こもれび班には新しい仲間が入所されて1ヶ月が経過してしまふ。最初は緊張していた仲間も、周りの優しい先輩達と打ち解け、皆でとてもいい雰囲気で作業されています。笑いかけてくれるこもれび班です。

スキー作業では、レジャー用物資の準備にとりかかり、毎日生地作りをがんばっています。

ねくすと

今週は選抜活動です。体育館でスホーツをされる方、事業所でカラオケをされる方など、みなさんそれぞれ楽しみにしています。みなさんで楽しい時間を過ごせればと思います。また、4/28(金)で中野澄空さんがねくすとを退所されます。さみしくなりますが、みなさんで明るく送り出せればと思います。

