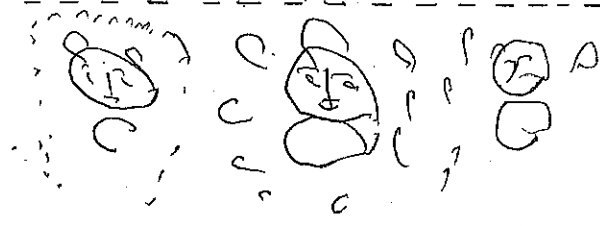


今週は全国各地で大雪が降り冷え込みましたね。2月は通例で行くと年間を通して一番寒い時期といわれており、身体を温める事が最も必要な時です。体温を1度上げると免疫が5~6倍上がると言われておりますが、体を温める事として大事なのが基礎体温を上げる事です。白湯を飲む・お風呂に浸かる等色々方法はありますが、僕のおすすめは筋トレです。なぜなら体温の4割は筋肉で作られており、筋肉量が少ないと冷えに繋がりがやすくなる為です。ただ、いざ筋トレをしようと思っても何をしたらいいかわからないと思います。そんな時はとりあえずスクワットで下半身を鍛えれば大丈夫です。朝・夜15回ずつのスクワットを続けるだけでも基礎体温に変化が見られるので、冷えが気になる方はぜひ取り入れてみてください。私もジムでマッコヨに囲まれながら、トレーニング頑張ります。(菊原 浩司)

## こもれび班

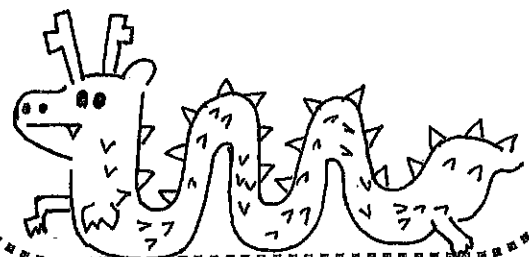
天気予報どおりの大雪になり、リサイクルのお仕事ははかばか、室内でお仕事したり、ゆくり過す一週間になりました。とくに貴作業はほかど、みんな頑張っていました。春が来るとおもしろいですね!!



作:ニ木

## すまいる班

創作にて今年の干支の辰の作品作りをしました。絵の具やシール、ステンシル等使い、皆思い思いの色や形の辰を作り、いい作品に仕上がりました。



## ねくすと

月より日に大雪が降り、なにかも「雪だ!」「どんどん積もるね」と口々に話し、盛り上がっていました。午後になると、雪かき隊が出動! まき小屋周辺の雪かきと、麦を保管するビニールハウスの雪おろしを行っていただきました。本当にお疲れ様でした!! 3連休でしっかり体を休め、13日にまた元気にお会いしたいです。