

# こまつがわからのお知らせ

## <就労支援事業>

春先の季節の変わり目で体調を崩す方も多いたと思いますが、仕事や就活を安定して取り組む為に、こういった予防対策をおすすめいたします。

①食事は欠かさずバランスよく摂る。②こまめに体を動かす。③入浴はシャワーのみより湯船にゆっくりと浸かり38~40℃で10~20分がお勧め。④睡眠をしっかりと取る。⑤衣服での温度調節をする。着脱のできるアウターを用意。⑥花粉症対策をして花見を楽しむ。

自律神経の乱れを整えて、仕事も健康も大切にしながら日々を過ごしていきましょう。

## <居住支援事業>

年明け、能登半島で大きな地震がありました。被害に遭われた方々には心よりお見合い申しあげます。

ニュースなどで情報を見聞きすると、自分たちの地域にも大きな地震が来たら?という不安から、不安が強まってしまうこともあります。何があっても万全の準備は難しくても、「部屋の倒れそうなものはどれだろう?」「避難経路は?」と日ごろから少しでも気にかけておくことで、「備え」に意識が向いていくかもしれません。

## <ピアサポーター育成事業>

1月11日にピア事業所見学第2弾で昨年に引き続き、株式会社MARSさんを見学させて頂きました。見学した8ヶ所では、利用者の方やスタッフの方々が互いに気持ち良くのびのびと過ごせるよう工夫が施されていて、受講生にとっても充実した学びになったようでした。お昼に伺ったB型就労移行支援事業所「cafe Buona82 (カフェボナばに)」では、当事者の方が料理や店内の軽食や飲み物等を提供していて、どれもクオリティが高く美味しかったと受講生も驚いていました。

2月に後期の講義が始まります。後期は、全3回の予定です。受講生の皆さんの元気な顔を見れるのと共にまた一緒に学べる事を楽しみにしています。

## <広報部 ワッツアップ>

こんにちは、栗ちゃんです!今回は、私の癒しを2つご紹介いたします。

1つ目は葛西臨海公園です。私は自然に癒しを求めてここに行きます。例えば、悩んだ時や行き詰まったり生き辛さを感じた時に自然の中で深呼吸をすると癒されます。時に広報の原稿が上手く作れない時もここに行く程に落ち着くし、癒される場所です。2つ目は、ASMR動画です。お気に入りASMR屋さんという動画で寝る時に聞き流して癒されています。この動画は、自然と睡魔に吸い込まれる心地の良い音質が特徴的な動画なので不眠症の方にもおすすめです。以上が私の癒しです。

皆さんも自身が癒される方法で癒されて下さいね♪

# こまつがわ美術館

## センターこまつがわの芸術家さん達が心を込めて...

今回ご紹介するのはOさんの文字です。Oさんが自身の考えたことや予定を記入しているノートがあります。

「ただ思いついたことを描いているだけです」とOさんは話されますが、その羅列した文字はそのままOさんの中で息をしていたような勢いがあります。そんなOさんの日々の問いや考えがぎっしり詰まったノート。

大きなバックの中から探し出すしぐさが、とてもロックに感じます。

