

3月 未来通信



待ちに待った春の気配を感じる季節になりました🌸 朝晩の空気はまだひんやりとしていますが、日中はやわらかな日差しが心地よく、自然と気持ちも明るくなりますね😊 一方で寒暖差のある時期でもありますので、体調管理に気を付けないといけません💧 こまめな水分補給や休憩、十分な睡眠を心がけることが、元気に過ごすポイントです🌟 花粉が気になる方は、無理をせず対策をしながら過ごしましょう😓

春は、新しいことに挑戦したくなる季節です💪 「毎日あいさつをする」「ていねいに作業をする」「困ったら相談する」など、小さな目標を一つ決めてみるのもおすすめです。大々的な目標でなく、自分の中だけの小さな目標でOKです👏 できたときは、自分で自分をほめてあげましょう。あたたかな春の空気を感じながら、今月も笑顔で過ごしていきましょう😊

春の不調に要注意

春は気温の変化や環境の変わり目が重なり、体や心に不調が出やすい季節です。だるさや眠気、気分の落ち込み、頭痛などの症状が見られることもあります。こまめな休憩や水分補給、室温の調整などを行い、無理のないように過ごしましょう('ω)ノ



パソコン教室・表現教室

2月はパソコン教室と表現教室を行いました!(^)!パソコン教室では、文字入力や簡単な作業に取り組み、集中して学ぶ姿が見られました！そして、好評のため継続してパソコン教室を行うことにしました！

表現教室では、絵や言葉を通してそれぞれの思いをのびのびと表現され、素敵な作品がたくさん生まれました♪



支援員 宮内の〇〇な話

2月1日、長男が愛媛マラソンに初参加し、3時間26分で見事ゴールしました最後まで諦めない気持ちや、挑戦することの大切さを我が子から学び、心に残る感動の日となりました('◇')ゞ



3月 March

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3 心の表現 教室	4	5 パソコン 教室	6	7 12時まで
8	9 職員会議 15時まで	10	11	12	13	14
15	16	17 心の表現 教室	18	19 パソコン 教室	20 春分の日	21 職員研修 12時まで
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

お知らせ

- ・土曜日は12時までとなります。
- ・9日(月)は職員会議のため15時までとなります

お花の植え替え

プランターの花の植え替えを行いました！
苗を丁寧に植え、協力しながら作業を進めました。事業所のまわりも明るくなり、季節の変化を感じられる時間となりました🌸



貸出本のご紹介



「簡単ずぼらレシピ」包丁使わないレシピない？とリクエストいただき調べていたら、とうとう包丁どころかコンロも使わない料理本を見つけました！しんどい日はこれで決まり！



「猫を処方いたします」だいたいの悩みは猫で治りますから！さて、真偽の程は？ぜひあなたの目で確かめてみて！

お誕生日

Y.H.さん (19日)



ご連絡先

エコステーション未来



〒794-0801 今治市東鳥生町4丁目2番25号

☎0898-52-8251 ☎090-8697-4288 (AM8:00~PM5:00)

※緊急の場合はこの時間に限りません。

