



緊張をほぐす方法

4月は、新年度や新学期の時期ですね。新しい始まりに胸が躍ることと同時に、緊張してしまう時期でもあるかと思います。

そんな時に、簡単に緊張をほぐす方法として“水を少し飲む”という方法があります。喉の通りを良くして言葉がつかえることも少なくできるそうです。

また、意識的に息を吐くことも方法の一つです。緊張をしている時は、息を吸ってもきちんと吐いていない事が多く、過呼吸の原因にもなります。息を吸って、ゆっくり吐くことを意識的に行うことで、気持ちも落ち着きやすくなります。

どちらも手軽に行うことができますので、是非一度お試しあれ！

新しい職員が仲間入りです

はじめまして。4月1日付けでココラボの職員になりました浜迫祥吾(はまさこ しょうご)と申します。

別の就労支援センターで1年半の訓練を終えて就職活動中にココラボと出会い、採用に至りました。職員としてはルーキーですが、支援される側から支援する側へ場所を変え、これからは皆様に寄り添いながら歩んで行けたらと思っています。

ココラボに来れたこと、皆様に出会えたことに感謝しています。よろしくお願いします☆



サンセルコのひな祭り ココラボのあるビル「サンセルコ」では、3月3日のひな祭りに甘酒が振舞われました。甘くて温かい甘酒で、身体も心もポカポカに。

また、その日の館内ミュージックは、ひな祭りミュージック！館内には立派な七段飾りの雛人形も飾っており、耳でも目でも楽しめる1日となりました♪



ココラボ探検隊

ココラボではラジオ体操を取り入れているのですが、博多弁のラジオ体操があるのをご存知ですか？合間合間に「よかば〜い、よかば〜い」という掛け声もあり、面白い！

その他にも各地の方言バージョンや、人気キャラクターバージョンもあり、日によって変えています。明日はどんなバージョンで体操しようかな。

4月の定休日

2日(土) 3日(日)

9日(土) 10日(日)

17日(日) 19日(火)

24日(日) 30日(土)

編集：障がい者就労支援事業所ココラボ

発行：平成28年4月1日

連絡先：810-0004

福岡市中央区渡辺通1-1-1サンセルコ117

電話：092-406-3848

FAX：092-406-8889

E-mail：info@cocolab.jp

URL：http://www.cocolab.jp/

