



秋の体調管理

段々と残暑も落ち着いて過ごしやすい陽気になってきました。しかし、ここで注意していただきたいのは秋の急な体調不良です。体調不良が起こる要因として挙げられるのは、夏場の冷房や冷たい飲食物の摂取などによる胃腸の機能の低下、寒暖差が激しくなり自律神経のバランスが崩れやすくなること、そして日照時間の減少による気分の落ち込みなどです。対策としてお風呂のときはお湯にゆっくりつかり、かぼちゃやサツマイモ、さんまなどを温める食材を使った料理を摂取しましょう。またこまめに水分を摂り、太陽の光を浴びて運動をすることで自律神経の働きを高めることができます。これからの季節、生活のリズムに気をつけて健康で充実した毎日を送ってください。

ココラボ内活動内容

ココラボでは主にパソコンを使った「データ入力」「ネット通販サイト商品登録」「ダイレクトメール封入」など各自お願いされた仕事に分かれ作業などをおこなっております。ゆっくりコツコツとスキルアップに繋がるように毎週一週間の目標を立て良いところ、悪いところなど振り返りながら、各自の目標に向かって仕事に取り組んでいます。

10月の公休日

1日(日) 7日(土) 8日(日) 15日(日)
 17日(火) 22日(日) 28日(土) 29日(日)

ハロウィンでなぜ仮装するようになったのか？

ハロウィンが日本で人気になった理由の一つに、仮装があります。元々、コスプレ文化のある日本において仮装は受け入れられやすく、大手テーマパークがハロウィンに仮装にちなんだイベントを仕掛けたことで一気に火が付きまして。ところで、そもそもどうしてハロウィンの時に、仮装をするのでしょうか。ハロウィンの起源は、古代ケルト人が行っていた宗教的な行事である「万聖節」と言われています。万聖節とは、紀元前5世紀頃のアイランド地域に住んでいたケルト人にとっては、11月1日が新年でありその前日の10月31日は一年の終わる日と考えられていました。年が明け前の10月31日の夜には、この世とあの世を隔てる扉が開け放たれ、死者がやってくると言われてきました。しかしその時、死者に混じって魔物や魔女もこの世にやってきて、生きている人間から魂を奪うと言われていたため、人間だと気付かれないように人々は仮装をするようになったと言われています。ハロウィンの仮装では、概ね魔女やゾンビ、幽霊やコウモリ、魔物といった恐ろしい物が選ばれます。すなわち、魔女や魔物の仮装は自分の身を守るために行われていたものなのです。また、仮装は魔除けの意味もあり、悪霊を怖がらせて追い払うという意味もあったようです。トリック・オア・トリートには、お菓子をくれないといたずらをするぞ、という意味があり、子供達の扮するお化けや魔女にお菓子を渡すことで、家の中まで入って悪さをしないように、という魔除けの意味があるそうです。

Happy Halloween!

編集：障がい者就労支援事業所ココラボ
 発行：平成27年12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/

