

### 三寒四温について

春は3日寒さが続いたら4日暖かい日が続くと言われる「三寒四温」の季節です。暖かい日が続いたら、心機一転して衣替え。でも寒さがぶり返してしまうことによって風邪をひいたりするケースが増えるというわけです。この季節、もうひとつ厄介なのは、気温差が心の健康にも作用するという点。人間の身体は移り気な気温に対応しようと頑張りますが、その時に活躍するのが自律神経です。自律神経は心のバランスをつかさどる機能を持ち合わせていますが、そちらに手が回らなくなって、不安感やイライラ、そわそわ、憂鬱な気分になりがちになってしまうのです。そんな春のイライラ対策として、ふだんの飲み物をちょっと替えてみてはいかがでしょうか？おすすめは、ジャスミン茶です。「茉莉花（まつりか）」という生薬名を持つジャスミンはイライラを鎮め精神を安定させる作用があります。みなさん、たのしい春を迎えましょう！

### ココラボお仕事風景

施設外就労は、実際に商品を販売する為の準備のお手伝いです。商品の決められた位置にラベルを貼り付け、貼り忘れ、貼り間違いがないように、ひと作業が終わると席を移動して、ミスが無いか確認します。箱に入れてから、正しく入っているか再度席を移動し、確認することもあります。黙々と行う作業ではなく、挨拶・報告し合うことで穏やかに進められ、商品の心地よい香りで満たされています。初めての方でも、スタッフが丁寧にご指導して下さるので安心して参加できます。

### 花粉症

腸活が花粉症の症状をやわらげるのに効果的だそうです。納豆やヨーグルトは症状を抑え、ストレスは症状を悪化させるそうです。食生活やストレスに気を付けましょう。



### ホワイトデー

バレンタインデーにチョコ等を貰った方がお返しとして、フレンチを贈る日とされ、3月14日です。この習慣は日本で生まれ、中国や台湾、韓国など東アジアの一部でも見られます。みなさん、たのしいホワイトデーを過ごしましょう。



編集：障がい者就労支援事業所ココラボ  
発行：平成30年3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/

