

スポーツの秋

運動は心と身体をリラックス

適度な運動は副交感神経を働かせ、心と体をリラックス。さらに疲労感を解消させる効果があるそうです。でも、日々忙しくなかなか気持ちが前に行かないとこんな事を思っていないませんか？

運動をしない理由

忙しくて運動をする時間がない

疲れるだけで楽しいと感じない

運動音痴でスポーツができない



汗をかく、暑いのが苦手

意志が弱く、長続きしない

ただ、体を動かそうと思ってもなが続きません。どんな運動、スポーツをするにしても、楽しさを見つける事が長続きのポイントです！

防災対策

昨今、日本各地で台風や大雨による未曾有の災害が起こっています。このような異常気象から、どのようにすれば自分や家族、大切な人を守れるのでしょうか？  
 今はインターネットでいつでも台風や雨の予報を見ることができます。また、スマートフォンに災害対策用のアプリを入れておけば、自動でメッセージを送ってくれます。  
 しかし、それで避難できたとしても、近くのスーパーやコンビニが被害に遭ってしまったら、水や食料、日用品を買うことができません。そこで、事前に備えておきましょう。  
 必要最低限の日用品や温めずにそのまま食べられるご飯、乾パン、缶詰、ペットボトルのミネラルウォーターなど最低3日分は確保しておきましょう。



読書の秋

朝晩めっきり涼しくなり、活字（本）と向き合うのにピッタリの季節がやってきました！  
 読書は脳に良い影響を与える、とよく耳にしますが、その1つに、たった6分間静かに読書をするだけでストレスが3分の2以上軽減されるという研究報告があり、しかもそれは音楽鑑賞や散歩によるストレス軽減をはるかにしのぐレベルである、というから驚きです！

さらに本の中の景色や色、匂いなどを想像しただけで、大脳のそれぞれの領域が活性化し、新しい神経回路が生まれたという報告もあります。効率の良い「脳トレ」といわれているのも頷けますね。

一石「二鳥」にも「三鳥」にもなる読書、秋の夜長に楽しんでみられるのはいかがですか？



ココラボお仕事風景

ネット通販サイトで有名高級ブランドの財布やバックなどの商品登録業務を行っています。  
 各ブランドの複数の参考先サイトを見て、商品の価格や詳細を入力していきます。  
 最も大変なのが、画像加工ソフトを用いて商品の背景画像を透明に取り除いていく作業です。  
 商品デザインが複雑なほど、作業が綿密になっていきますが、より見栄えが良くなるように心掛け、仕事に取り組んでいます。  
 また、高級ブランドに触れる機会があまり無いので、今まで知らなかったブランドを知ることができ、街で歩いている人や電車の中でその人のバックのロゴを見ただけでブランド名が分かったと楽しくなります！



魔法のほうき



編集 障がい者就労支援事業所ココラボ  
 発行 平成30年10月1日  
 連絡先 814-0014  
 福岡市中央区渡辺通り1-1-1  
 電話 092-406-3848  
 FAX 092-406-8889  
 E-mail info@cocolab.jp

