

ココラボ西新 広報誌 4月号



cocolab



facebook



ぽかぽかとした春がやって来ました

桜のお花見も楽しみですが、自然の中を歩くと春の訪れを感じることができます。つくしや蓮華（れんげ）などの野草やうぐいす、メジロなどの春の野鳥を目にすることも。ただ、この時期は季節の変わり目で花粉症や風邪の人もちらほら体調管理には気をつけなくてはなりません。

そこで今回は、体に良く、美味しい春野菜をご紹介します。

- クレソン（動物性脂肪の消化を助ける、血液の酸化防止、貧血予防）
- アスパラガス（疲労回復効果）
- 筍（たけのこ）（食物繊維が豊富で腸内を整える、高血圧予防）
- 新玉ねぎ（血流改善、悪玉コレステロールの減少）
- つくし（心臓や血管の強化、糖尿病、高血圧の予防）
- そら豆（疲労回復効果、肝機能改善、高血圧や動脈硬化の予防）



旬の春野菜には溜まった体の毒素を排出する働きがあるそうです。効果的に取り入れて健康に役立てましょう！

福岡市科学館に行ってきました！

3月12日（月）に中央区の六本松にある福岡市科学館に行ってきました。プロジェクションマッピングにワクワクとし、プラネタリウムでは福岡市から見ることのできる星座や恐竜の世界を楽しみました。恐竜が鳥類に進化していたという新しい発見もありました（恐竜にも羽毛があったそうです）。色々な実験コーナーがあり、1円玉を水に浮かせる表面張力の実験なども面白かったですよ！ぜひ行ってくださいね。



メンバーの声

四月に入り、学校関係では入園・入学式などが行なわれ、また真新しいスーツを着た新入社員達の姿が見られる季節になっている中、私自身今年の三月末で卒業（定年退職）になりました。

ココラボ西新に御世話になってから、二年九ヶ月が経ち月日が過ぎることは早く感じました。私が入所した時は、まだ開業したばかりで小人数でしたが、今では多くの仲間達と一緒に働く事が出来ました。

入所した時から、仲間にはPC入力や文書の作成、軽作業の手助けをして頂き、また昼食時には、身の回りの事までも手伝って下さいました。

不自由な体ではありましたが大変助かりました。（感謝です）

事業所の仲間やスタッフ一同でたこ焼き・お好み焼き・ヤキソバの食事会を開催した時は、皆で買い物・料理をする人と担当を決めて、雑談しながら食事をしました。

仲間と美味しく食べた事は良い思い出に残っています。

時には、レクリエーション（気分転換）で、百道浜や西公園・愛宕神社・紅葉八幡宮に、桜並木や街並みを散歩したことも忘れられません。

事業所で学んだPC入力や軽作業、日常生活面をご指導頂いた事をこれからも活かしていきたいと思っています。

ほんとうに長い間有難う御座いました！

今月のお休み
1日 7日 8日
14日 15日 17日
22日 28日 29日

