

SSKU

コイノニア通信



編集 No.70
発行日 2021.5.1

就労支援事業所

コイノニア

編集責任者 佐藤 敏則

〒203-0033 東久留米市滝山5-1-16

TEL 042-470-9009

コロナを乗り越え元気なコイノニアを

2020年度は文字通りコロナ禍での1年でした。世界中に広がったなかで、日本政府の対応は、医療体制・制度において、特に感染症に責任を持つ保健所体制が脆弱であったことから、PCR検査を軸とする感染症を抑え込む戦略が採られることなく今日を迎えています。これらの脆弱性は、歴代の政府が進めてきたベッドの削減や、ICUやエコムなどの数が極端に少なくおさえられてきたこと、また、保健所を半数近くにまで削減統廃合をしてきたことによるものです。東久留米市を管轄する保健所は多摩小平保健所で、五つの市（小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市）に1ヶ所で小平市にあります。これまでコイノニアのメンバーが健康診断でお世話になってきましたが、今回過密防止とコロナ対応業務等により利用中止となりました。常に東久留米のコロナ情報を知りたいのですが、情報は得られません。せめて、清瀬と東久留米に1ヶ所の保健所が欲しいものです。

医療機関で大きな問題となっているのは、診療報酬の決定基準のベッドが100%利用されていることを前提に報酬額が算出されていることです。差額ベッド代をとらなければ常時赤字を余儀なくされるのです。OECD（経済協力開発機構）加盟国の医療制度などではベッド利用率は60%程度で採算がとれるよう報酬を設定していると言われています。

9月に発足した菅政権は、これから日本の社会像は「自助・共助・公助」だとして国民への自粛要請を求め、自助共助で乗り切る政策で、科学的見地で感染防止戦略を立ててこなかつたことに批判が強まっています。年度末にきて漸く、GOTOトラベルを控えて検査に目を向けた対応が始まってきたという状況です。

コイノニアは自衛のための「3密」を避ける取り組みとして就労支援の活動に在宅支援を取り入れ利用者の協力の下で頑張ってきました。コロナ禍の下で教会・学校などの客先からの注文は激減しパン、クッキー等の売上は前年比70%を割り込む状況でした。注文販売からお店での販売にシフトして利用者、スタッフ共に懸命の努力をして来ました。感染を防ぎ、売り上げを伸ばそうという初めての経験を通じて利用者とスタッフの絆、スタッフ同士の力を合わせる取り組みが前進した1年であったと言えます。そして、政府による医療機関、障害者施設、介護施設等に働くスタッフへの慰労金の支給はコイノニアのスタッフにも支給され喜ばれました。

また理事会は、前所長に対する退職金を支給するための努力をし、厳しい経営の中ではありますが、支える会の協力もいただいて支給いたしました。

2021年度もコロナ禍での活動が続きます。「一人がみんなのために、みんなが一人のために」の心で、昨年の経験を活かし、コイノニアは一つとなって新しい仲間を昨年以上にお迎えし、地域の期待に応えていきたいと考えます。昨年、利用者から喜ばれた、コロナ感染防止対策を徹底して実施された、高級ホテルでの食事会のような、みんなが元気が出る企画をまた考えてみましょう。

2021年3月24日

特定非営利活動法人コイノニア
理事長 井口 信治



コロナ禍の中で「2020年度を振り返って」

総施設長 佐藤 敏則

はじめに、新型コロナウイルス感染の影響を受けられた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

2020年度は、新型コロナウイルスの影響により様々なことを延期、中止せざるを得ませんでした。

製造・販売部門に於いては、サンドイッチやパンの注文、販売活動、学校の注文も休校でほとんどがキャンセルとなりました。



利用者支援に於いては、緊急事態宣言を踏まえ、都や市からの福祉サービス事業所の継続要請によりコロナ禍の中で対応してきました。利用者支援としてコロナ感染防止と過密を避けるための新たな取り組みとして「在宅支援」が2020年5月15日よりスタートしました。通所支援と在宅支援サービスの2本立てによる支援体制となり、現在も継続しています。

事業所のコロナウイルス感染防止対策として、過密防止・室内の換気や、普段の衛生管理の徹底、利用者と職員によるハイターを薄めた液で常に手が触れるところの「ふきとり作業」や「手の洗い方」・「検温」・「健康管理」・「マスク着用」等の指導や記録を行い、昼の利用者とのミーティングでは常にコロナ感染防止の声掛けを行なってきました。グループホームでは安否確認がしばらくの間インターホン越しで行われるなどの変化がありました。

利用者、ご家族、職員についても同様の対応として、自宅での体調管理を行い37度の熱がある時には、通所しないで自宅で待機し電話で状況の連絡を行う約束もしてきました。コロナ感染防止対策は、新年度も継続対応となります。

4月1日からは食品衛生表示法の改正により新表示切り替えに職員全員で対応しました。きょうされん「第43次国会請願署名・募金運動」の取り組み、署名と募金活動を行い、多くの方からの署名をいただき無事「きょうされん」に届けることが出来ました（昨年5月）。理事会は4月・5月中止、総会は5月から6月へ延期、支える会は6月の報告会が中止、就労支援事業所では過密を避けるためゴールデンウィークを延長する形にして3日間臨時休業にもしました。

コロナ禍の影響により、4月のお花見は中止、毎年みんなが楽しみにしていた夏の一泊旅行（宿泊体験）も中止し、代わりに感染防止策の万全の対策のうえで、11月に高級ホテルでシェフの配食による昼食会を楽しみました。7月は、レジ袋有料化や滝山五丁目商店会の中元大売り出しに、コイノニアは期間中プランデーケーキを10%Offで対応参加しました。8月に清瀬特別支援学校の夏休み任意実習をコロナにより見学に変更し1名来られました。夏休みは例年通りの日程にて対応しました。9月は、利用者の健康診断を小平保健所にて毎年行ってきたが、コロナにより中止となり個別に健康診断を受けていただきました。

パンのお店「メルヘン」は、2010年9月に店舗をバス通り側に移転して10年目となるため、秋に売り出しキャンペーンを予定したがコロナの影響にて見送りとしました。9月の清瀬特別支援学校の販売は現地の協力を頂き、利用者と一緒に実施しました。

職員の仕事として、この間、工賃会議の実施、商品の価格の見直し、店は12月1日より値上げを実施しました。11月～2021年1月に於いて職員は精神保健福祉の研修「虐

待防止」・「認知行動療法」・「思春期、青年期問題（ひきこもり）」等を受講しました。

11月に清瀬特別支援学校生の実習（8日間）を滝山事業所と八幡町事業所にて行いました。

誕生日会（毎月）は、コロナにより過密防止・簡素化して昼食時にお祝いしています。クリスマス会、新年のつどいは中止しました。1月の清瀬特別支援の販売や新年会はコロナで中止となり、3月のお花見も昨年につづき感染防止のため中止いたしました。

みんなで力を合わせて対応してきましたが、本当に大変な2020年度となってしまいました。

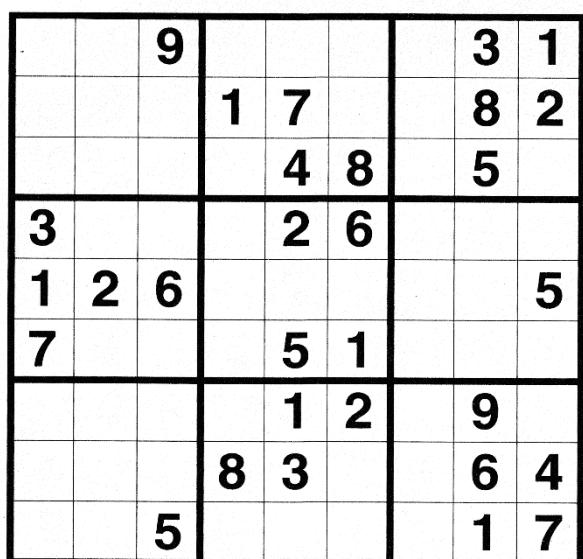
1人がみんなのために、みんなが一人のためにと、みんなの協力により、一人の感染者も出さなかつたことが良かったことです。ありがとうございました。

2021年度後半には、明るい兆しが見えることを願い、より一層、利用者さんの力となれるよう職員一同、頑張りますので、コイノニアにお力添えくださいますようお願い申し上げます。



脳トレタイム

ナンバークロスに挑戦



ナンバークロスの解き方

◆マスには1~9の数字がひとつずつあります。

- すべての縦列と横列（9列ずつ）には、1~9までの数字がそれぞれひとつずつあります。
- 太線で囲まれた3×3のブロック（全部で9個）には、1~9までの数字がそれぞれひとつずつあります。

◆1ヶ所数字が入るとタテ列、ヨコ列、3×3のブロック（アミマスの部分）には同じ数字は入りません。

ひらがな 計算

ひらがなで書かれた計算式ができるだけメモしないで、暗算で計算し、答えは数字で書き込んでね。

① ななたすよんひくいちたすきゅうひく
にたすごひくろくたすはち =

② いちたすにたすよんひくごたすななひく
きゅうたすはちひくさん =

③ じゅうひくいちたすはちひくよんたす
ろくひくさんひくごたすなな =

④ はちひくろくひくにたすさんたすよん
たすいちたすななたすじゅう =

⑤ さんたすはちひくろくひくにたすきゅう
たすごたすじゅうたすよん =

⑥ きゅうひくさんたすはちひくななひく
ごたすよんひくにたすろく =

⑦ にたすきゅうひくさんたすじゅうたす
いちたすななひくろくたすはち =

⑧ じゅうたすごひくいちたすはちたす
きゅうたすにひくななたすさん =

漢字足し算 パズル

4つの漢字を2字ずつ、あるいは3字と1字に組み合わせて、2字熟語を作ってください。

- ① 竹 + 合 + 安 + 木 =
 ② 糸 + 充 + 言 + 十 =
 ③ 穴 + 九 + 曰 + 月 =
 ④ 木 + 目 + 言 + 炎 =

- ⑤ 穴 + 工 + 門 + 曰 =
 ⑥ 言 + 正 + 曰 + 月 =
 ⑦ 口 + 口 + 口 + 曰 =
 ⑧ 糸 + 東 + 羽 + 白 =

第3回 コイノニアの職場へのインタビュー

今回は事務所に席を置き、パン製造の職場にも立つ佐藤敏則所長へのインタビューとなりました。

コイノニアを支える会会長 佐藤 勝

質問1) 佐原真、前所長からコイノニアの所長・施設長の任務を引き継がれ何年目でしょうか？この間のご苦労などを、最初にお聞かせください。

(回答) 引き継いで2年目になります。昨年からの新型コロナウイルス感染症の拡大により利用者及び職員・ご家族・関係者のみなさんの健康・安全面を第一に考えながら施設運営してきました。今もコロナ禍の状況のため、みんなが楽しみにしている行事は、全て中止せざるをえない状況です。就労はコロナ禍により注文が減り、利用者の毎月の工賃を確保していかなければなりません。そのため、注文減の注文販売を維持しながら、店舗販売の拡大に転換して対応しています。

質問2) 佐藤所長のコイノニア入職は何年になるのでしょうか？何がきっかけでしたか？

(回答) 入職して11年になります。福祉に关心を持ったきっかけは、今から40年前、友人からの影響です。私を福祉へ繋いでくれた原点です。私は友人から「人としての大切なこと」を学びました。私のこれまでの仕事は福祉と関係ない機械設計で30年やってきました。毎日ただひたすらパソコンの画面に向かって、人の会話を無い仕事をして気がついたら50歳過ぎていました。むなし気持になっていた時、昔を思いだしました。友人が大学時代に実習に行った北海道の施設、銀山学園（知的障がい者施設）を創設した施設長の野村健さんが東京に来られるところで友人に誘われて、お会いしました。その当時、私は福祉に関して何もわからない状況でお会いし、会ってお話しすると、物腰は柔らかく笑顔を絶やさず、安心感がこみ上げ、自分の気持ちが温かくなるを感じました。野村健さんと友人の笑顔が今も忘れられません。福祉を学びながら、障害をもつとともに生き、ともに支えあえる仕事をしていこうと考え入職しました。きっかけを作ってくれた、陽だまりの中の温もりのような存在の野村健さんと友人に感謝しています。私も人の気持ちを、少しでも温めることができるように努力していきます。

質問3) 就労支援事業としての大きな任務とパン・ケーキ類の製造販売と活動が多岐にわたっていますが、その点でのご苦労をお聞かせ下さい。

(回答) 障害福祉サービス「就労継続支援事業」は、利用者が地域に於いて自立に向けた取組みとしての就労支援の対応です。パン・焼菓子製造、販売等により、企業等への就労を希望しているけれど、一般企業への就労が困難な障害のある方を対象に、職場体験等の機会や就労に必要な訓練の提供や相談等の支援を行っています。次に、利用者が就労に取組み販売した売上は、必要な経費を除きすべて利用者の工賃となっています。利用者の毎月の工賃支払い分を商品の売上にて確保していかなければなりません。常に工賃向上を目指し取り組んでいます。「安心できる居場所」として「ものづくりの楽しさ」を利用者に感じていただけるように職員一同、取組んでいます。

質問4) 施設利用者さんとのコミュニケーション作りで努力されていることは何ですか？

(回答) 利用者に安心感を持ってもらい、心を開いて相談してもらうためにコミュニケーション作りは大切です。傾聴は、相手の話したいことに対して深く丁寧に耳を傾け、相手に肯定的な関心を寄せ内容の真意をはっきりとさせながら、共感的理解を示すコミュニケーションです。傾聴を行うと、こちらの聞き手が特別なアドバイスを行わなくても、利用者が自らの心情や意見を整理できます。傾聴は信頼関係の構築にも役立ちます。コミュニケーション不足はお互いへの理解不足や信頼関係が構築できていないことが理由となって利用者支援がスムーズに進まないというケースが珍しくありません。聞き手が受容的な態度で利用者に接し、問題解決やアドバイスをするのではなく傾聴することが大事です。それと声が大きいと人は怒られている、責められていると思いつ込んでしまいますので、話し方にも特に注意しています。以上





ちょっとひとやすみ

コイノニア カフェへ ようこそ



「こころの平和」をもとめ、こころが元気になれるヒントをテーマごとに掲載しています。

今回のテーマは「ゆるすということ」の本について紹介します

【書籍】 「ゆるすということ」 もう、過去にはとらわれない サンマーク出版
著者：ジェラルド・G・ジャンポルスキ

本書で著者は「人をゆるすことはあらゆる問題の解決策で、あらゆる苦しみの処方箋」と述べています。人をゆるすことは結局、自分自身をゆるすこと。それではゆるしとは何なのでしょうか？どのようにゆるせばいいのでしょうか？ゆるすとどうなのでしょうか？本書ではわかりやすく解説しています。

世界的に有名な精神医学者であり、全米でミリオンセラーを記録した『愛と怖れ』の著者でもあるジャンポルスキ一氏による安らぎの書です。生きることは、人とかかわっていくこと。人間関係で、いろいろなことがあります。過去のこだわりから解放され「こころ」がいやされ、元気になれる本です。私自身この本に偶然出会い何度も救われてきました。



『神との対話』の著者ウォルシコ氏推薦！
他人をゆるすことは自分をゆるすこと

怒りというのは、不当な扱いや理不尽な言動にさらされた時、人が感じる自然な感情です。心理学では、怒りは第二感情であると言われています。第二感情とは、二番目に出でてくる感情のこと。怒って当然と思える出来事に対し、実は怒りよりも先に生じている感情があるということです。直前に生じた感情が第一感情になりますが、ほとんどの場合それは怒りの裏に隠れて自覚されません。怒りの前にある第一感情はどんなものでしょうか？それは、悲しさ、寂しさ、恥ずかしさ、不安、困惑、心配、その他、ネガティブな感情といえるでしょう。これを感じることによって、怒りが発生したりします。

怒りを感じた時、一呼吸して怒りの陰に隠れた自分の本当の気持ちを考え、見つめる余裕がほしいです。それと同時に私は「ゆるすということ」を読んで、怒りから人を裁く気持ちが苦しみをもたらすことを思い出し、ゆるすことで自分自身が自由になりたいと考えるようになります。実践しています。「ゆるす」とはどういうことか、著者は身にしみてわかる瞬間があり、そんなとき、「ゆるしは自由と幸せと希望をもたらすものだと実感します」と書いています。私は実践して、怒りにより人を裁いたり、争うのではなく、ゆるすことにより、実際に自分の気持ちが軽くなったりや、前向きに進めるようになってきた効果を認めます。「ゆるし」を知り実践することにより、あなたの心にも光をもたらしてくれる一冊です。目次より「第1章 なぜ不幸になるのだろう？」、「第2章 「ゆるし」ってなに？」、「第3章 「ゆるさない」ということ」、「第4章 ゆるさない20の理由」、「第5章 ゆるせない理由を取りのぞく」、「第6章 ゆるしは奇跡を起こす」、「第7章 ゆるすためのステップ」などが、わかりやすく、まとめられています。

人なら誰でも、過去に他人が自分にした酷いことや、自分が他人にした不義な行いの記憶が思い出したくもないのに、ふとした瞬間に次々と蘇って暗い気持ちに引き込まれてしまうことがあるのではないかでしょうか。この本は、そうした他人や自分自身を裁くことや、再び傷つくのを恐れて過去にしがみつくことを止めようと呼びかけています。人生にはさまざまな出来事が起こりますが、ゆるすことによって、怖れではなく愛を、争いではなく平和を選べます。みなさんにぜひ、読んでいただきたい一冊です。

今回のテーマの「ゆるすということ」の本の内容とは別に「怒り」の実験についての話しをしたいと思います。（2007年11月、NHK放送）「ためしてガッテン」の番組にて「夫婦ゲンカの心理学」

=「怒る」を観ました。番組中、心拍数計を胸につけた被験者が仕掛けとは知らず、喫茶店で待たされています。注文したコーヒーがなかなか来なくて、後で来た客に先に出されたり、自分にはウーロン茶がくる間違いをウエイトレスに指摘すると次にウエイターが来て横柄な態度で「コーヒーはありません」と。隠しカメラでその様子を撮影。被験者4人中3人ともどんどん心拍数が上がっていきました。最終的に、カウンターに立って行き直接店員に文句を言いに行った女性は55→165ぐらいまで心拍数が上昇。その中で、たった一人だけ僧侶である被験者は55→57と心拍数の大きな変化はなかった。何故怒らなかったのか?と聞くと「私はここにコーヒーを飲みに来た訳ではなく、心拍数を測るまでの間 待つためにいるだけですので」という趣旨のことを言っていました。この「自分への言い聞かせ」のような対応を、心理学的には「認知的再評価」と言うそうです。【認知的再評価=自分への言い聞かせ=理性】

怒りの本来の目的は「警告」なのだと思います。「あなたは〇〇だ!」と相手を責めるのではなく、まず「私は〇〇だと思う」と、常に主語を「私」にすることで不必要なエキサイトを防げる。(アサーション)は、怒りのコントロール法として取り入れられている手法です。怒りを感じたら、一呼吸おいて、自分がどのように感じているか、その気持ちを「私は…」の形で相手に伝えることが「あなたは…」で話をするよりも、攻撃に移りにくく、怒りの本来の役割である「警告」でとどめるための有効な方法として活用されています。

そもそも怒りとは医学的に見た場合、脳の扁桃体にスイッチが入り、ノルアドレナリンが分泌され、心拍数が上昇、そしてその変化がさらに脳にフィードバックされるというサイクルで怒りが爆発してしまうとのこと。誰しも腹の立つことはあります。感情がエスカレートする。そのエスカレートを無くすために「認知的再評価=自分への言い聞かせ=理性」が必要となります。

次に【表情フィードバック】についてですが、自分の表情によって、物事に対する感じ方や感情までもが影響を受ける現象を、心理学用語で「表情フィードバック」といいます。笑顔や怒り顔を作ると、様々な映像を見た時に、感じ方が大きく変化することが、多くの実験で検証済です。

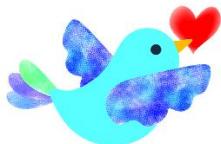
サルからえさをわけてもらうシーンでは、「笑顔」や「怒り顔」で近づくと怒って攻撃してきたのに「怖がっている顔」で近づくと威嚇するけれどえさをわけてもらいました。怒りの目的は「警告」、怖がっている顔は警告が相手に伝わった。承認(承認とは、コーチングでのスキルの1つで、相手の存在を認めること・相手の言うことをそのまま受け止めること・ありのままの事実や存在あるいは変化を、ただそのまま受け入れ、認めること)が怒りを納めるのにつながる。テレビでの話とは別に、人には「6つの基本感情」があり、「怒り・喜び・恐れ・悲しみ・驚き・嫌悪」ですが、このうち「怒り・喜び・恐れ」の3つが最も原初的(物事の最も最初の時期や段階に見られる様子)な感情としています。それ以外は、これら3つの感情の複合から思考が生んだ心理表現としています。顔に表れる感情によって、人は相手がどんな心理状態にあるかを察知して、コミュニケーションを取っていることがわかります。人に脅威を与える顔は、「怒った顔」です。眉間にシワが寄ってイライラしていたり、歯を食いしばっている表情の人は、周囲から警戒されます。人に安心感を与える表情は「笑顔」です。にこやかな表情の人には、誰もが親近感を抱かれます。「笑顔」には、驚くべき効用があることも分かっています。「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しい」それは、怒った時でも、悲しい時でも、「作り笑顔」の表情を無理やり行っていると、だんだん怒りや悲しみの感情も薄らいでいくそうです。ぜひ、お試しください。

【次回のお知らせ】

「ちょっとひとやすみ」はノーマン・クンツ「支えの信条」を紹介します。1995年、カナダに住む障害者権利運動家ノーマン・クンツ氏は脳性マヒで生まれました。

体験をもとに、社会に向け妻のエマ・ヴァン・ダー・クリフト氏と共にビデオメッセージを制作。

次回もお楽しみに!



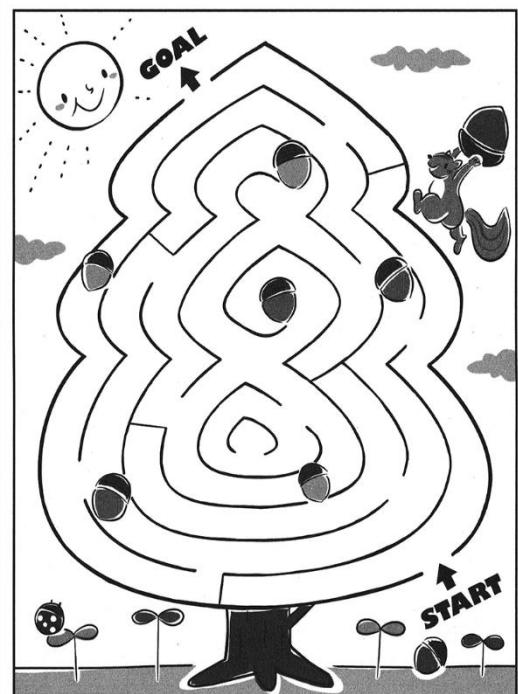
文責 佐藤 敏則

特定非営利活動法人コイノニア活動報告

2020年11月1日から2021年3月31日まで (敬称略)

11月05日 就労A・B型 GH 第三社評価を受けるため評価機関のJMAさん来所
 11月10日 就労A・B型 ダスキン 害虫・害獣駆除
 11月16日 就労A・B型 清瀬特別支援学校 1名実習受け入れ (25日まで)
 11月24日 就労A・B型 大腸菌検査実施
 11月26日 就労A・B型 誕生日会
 11月20日 全体行事 コイノニア日帰りで食事会 (浅草ビューホテル)
 11月26日 就労B型 八幡町 清瀬特別支援学校 1名実習受け入れ (27日まで)
 12月08日 就労A・B型 ダスキン 害虫・害獣駆除
 12月09日 就労B型 八幡町 お試し 1名
 12月23日 就労A・B型 大腸菌検査実施
 12月24日 就労A・B型 誕生日会
 12月28日 就労A・B型 大掃除
 12月29日 就労A・B型 冬休み (翌月4日まで)
 2021年
 1月 6日 就労A・B型 ダスキン 害虫・害獣駆除
 就労B型 八幡町 お試し 1名
 1月 27日 理事会
 1月 28日 就労A・B型 大腸菌検査実施
 就労A・B型 誕生日会
 2月 3日 就労A・B型 ダスキン 害虫・害獣駆除
 就労B型 八幡 1名登録
 2月 22日 就労A・B型 大腸菌検査実施
 2月 25日 就労A・B型 誕生日会
 3月 1日 就労B型 滝山 1名登録
 3月 3日 就労B型 滝山 1名登録
 3月 3日 就労A・B型 ダスキン 害虫・害獣駆除
 3月 24日 理事会
 就労A・B型 大腸菌検査実施
 3月 25日 就労A・B型 誕生日会

迷路をスタートからゴールまで進んでください。行き止まりにぶつかってしまうと、スタートからやり直しです。



【ナンバークロス解答】

4	8	9	2	6	5	7	3	1
5	6	3	1	7	9	4	8	2
2	7	1	3	4	8	6	5	9
3	5	4	9	2	6	1	7	8
1	2	6	7	8	3	9	4	5
7	9	8	4	5	1	3	2	6
6	4	7	5	1	2	8	9	3
9	1	2	8	3	7	5	6	4
8	3	5	6	9	4	2	1	7

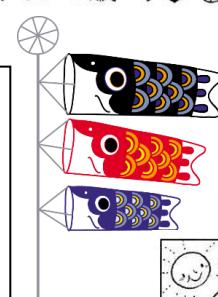
クイズの解答

【ひらがな計算】

- ①24、②5、③18、④25、
 ⑤31、⑥10、⑦28、⑧29

【漢字足し算パズル】

- ① 答案、②統計、③究明、
 ④ 相談、⑤空間、⑥証明、
 ⑦ 品目、⑧練習



ご支援くださった方々のお名前を
感謝をもって報告させて頂きます。

(2020年11月1日～2021年3月31日)



個人（敬称略・順不同）

榎原洋子、中嶋恒子、西山賢治、増澤君江、嶋田安江、鈴木慰、木村美実子、中村良子、永田淑子、安藤節子、山田洋子、片桐知己・陽子、山本保子、西岡博子、岡本由紀子、竹崎眞理子、加藤麻紀、大内よし、小林阿津子、日高馨輔、大東春代、清水達朗、岡田和子、岡田治子、島田治夫、佐藤浩次、鶴山一治、安彦良和・万里、戸塚泰子、佐瀬くらら、平山豊・稔美

合計 197,200 円

団体名

東京女子大学同窓会奉仕グループ、「障がい者」関連活動連絡会、日本キリスト教団白鷺教会、日本基督教団むさし小山教会 教会学校、日本聖公会東京教区聖パウロ教会、日本基督教団ひばりが丘教会、聖路加国際病院礼拝室、平山豊稔美、国分寺教会、隠岐教会、カトリック初台教会、日本基督教団田園調布教会

合計 100,000 円



メルヘンでは、美味しいパンやお菓子の販売をしています。新メニューも続々登場！是非、“MARCHEN”（メルヘン）をのぞいて見てくださいね。きっとあなたの今日の幸せが見つかる！



コイノニアのホームページアドレス
<http://h-kurume.shop-info.com/koinonia>
E-mail : koinonia_npo@true.ocn.ne.jp

支える会、入会金・御寄付等は下記の郵便振替でお願い致します。

振替番号 00140-3-581862
加入者名 メルヘン・コイノニアを支える会

発行元 〒157-0072
東京都世田谷区祖師谷 3-1-17
ヴェルドゥーラ祖師谷 102号室
特定非営利活動法人
障害者団体定期刊行物協会
TEL : 03-6277-9611
FAX : 03-6277-7555
定価 50 円

編集後記

桜からあっという間に藤の花やツツジが見頃の季節となりました。昼間は夏日の日もあり、そろそろ外出時はお水を持参しなければ熱中症も心配な時期になりました。

お茶やコーヒーではなく水の方がなぜ良いのか、水をたくさん飲むメリットは、アンチエイジング、血流改善、便秘解消、脂肪燃焼効果、代謝アップ、リラックス効果などが期待できるからです。

水は水でも、特に天然水やミネラルウォーターであれば、生命活動に欠かせないミネラルが含まれているため、水分補給として最適です。寝起き・寝る前、入浴前や後、運動時、食事前などになるべく飲むようにしたいものです。

日常生活を送る上で、成人が1日に必要な水分量は約2.5Lと言われています。そんなに飲めなくても水を飲む習慣をつけておくと良いかもしれませんね。水を飲むことは、健康や美容に様々なメリットをもたらしてくれます。元気で若々しく日常生活を送るためにも積極的に水分補給を行いましょう。

皆様にとって明日がまた良き1日となりますように。

