

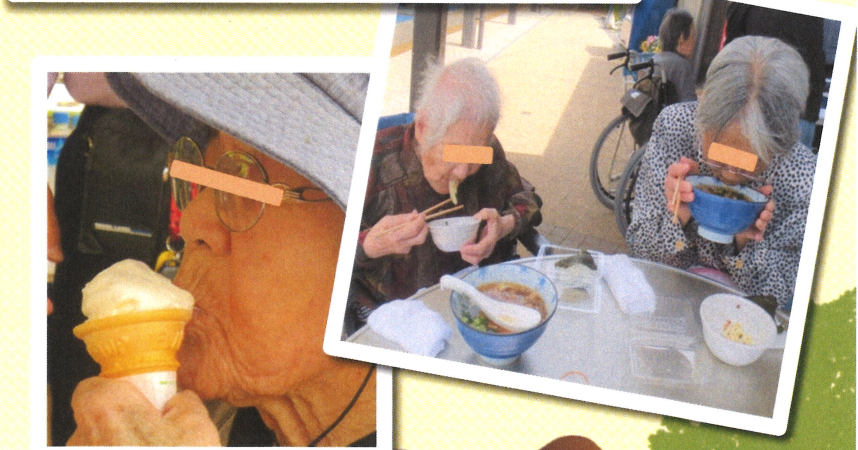
# ひじろも新聞



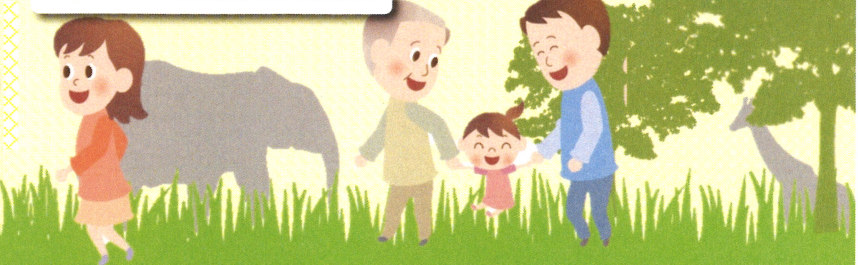
梅雨の季節にはいり、紫陽花が綺麗に咲き誇ってきました。まだまだ雨が続き過ごしやすい時期ですが、体調管理に気をつけて、清々しい気持ちで夏をお迎えしましょう!!



さて、先月5月15日に特養の御利用者様と一緒に周南市徳山動物園へ行ってきました。まだ一部工事中でしたが、リニューアルした動物園はとても綺麗でした。動物の種類も豊富でゾウやキリン、ライオンなど色々な動物を見ってきました。



動物園で動物達を堪能した後は、近くの道の駅「ソレーネ周南」で昼食を取りました。うどんとおにぎりのセットにデザートにはソフトクリームを召し上がりました。当日は快晴で気温も暑く、皆さんあつという間にソフトクリームを平らげていました。今回は少し遠出だった事と日差しが強い事が重なり、お帰りの際には皆様お疲れではありましたが、お出かけ最中は笑顔で楽しまれました。

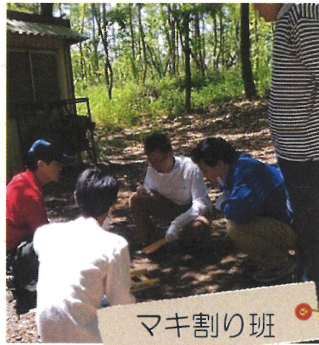


平成 30 年 5 月 24 日(木)

新人研修の一貫として徳地青少年自然の家キャンプ場にてカレー作りをしました。「仲間作り」「連帯感の育成」を目的とし、新人から入職中の若手職員を交えて班ごとに別れて、リーダー(采配する者)、食材班、火おこし班、マキ割り班など自分たちで考えて行動してもらい、チームとしてまとまって一つのことをやり遂げる事を学んでもらいました。



火おこし班



マキ割り班

新人研修で  
カレー作ってきました。



仕事に通じることも多く達成感を味わえ、自然の中で気持ちもリフレッシュしてきました。

追記：自然の中でいただくカレーは格別に美味しい〜♥



## もうすぐサッカーW杯開幕！ 日本代表も出場しますので 応援しましょう！

日本時間で6月15日(金) 0:00よりロシアで開幕します。注目選手が多く出場します。果たしてどこのチームが優勝するのか楽しみです。日本代表も直前で監督が交代する中、W杯でどのような戦いをするか楽しみです。夜中にあるので仕事に支障をきたさないように体調を整えて応援しましょう。



頭が痛くなった時は、これらを思い出して少し意識すれば改善するかもしれません。ぜひお試しください。

### 偏頭痛の予防法

- アルコールを控える
- 鶏レバーに多く含まれるビタミンB2を摂取する
- アーモンドに含まれるマグネシウムを摂取する
- 水をこまめに飲む
- しっかり寝る

6月といえは雨。イヤな気分になってしまいますよね。そしてこの時期、気をつけたいのは低気圧による頭痛です。雨が降って気分が良くない上に頭まで痛かったら最悪ですよ。偏頭痛でお悩みの方は多いと思います。そこで偏頭痛の予防法をいくつかご紹介します。今年の梅雨は頭痛ともおさらばです。

## 今月のテーマ「偏頭痛」

## ひごろも豆知識

