

4月 未 来 通 信



4月になりました🌸やわらかな春の空気に包まれていつもの景色もどこか明るく感じられる季節ですね🌞朝のひんやりした空気と、日中のぼかぼかした陽ざしの違いに、春らしさを感じるが増えてきました🌷外を歩いていると、花が咲いていたり、新しい緑が芽吹いていたり、小さな変化に気づく楽しさもあります🌱

日々の生活の中では、大きな出来事がなくても、「なんだかいいな」と思える瞬間がたくさんあります。たとえば、気持ちよくあいさつができたときや、作業が少しスムーズに進んだとき、思わず笑顔になれる会話があったときなど、そうした積み重ねが毎日を心地よいものにしてくれます😊春のやさしい時間の中で、ほっとできる瞬間や、くすっと笑える場面がたくさん増えていくことを願っています🌟

睡眠について

新年度が始まり、生活リズムが変わるこの時期は、睡眠の質が乱れやすくなります。寝る時間や起きる時間をなるべく一定にすることで、体調を整えやすくなります。また、寝る前はスマートフォンの使用を控え、ゆったりと過ごす時間をつくることも大切です！

しっかり休息をとり、心身ともに元気に過ごせるよう心がけていきましょう(*^▽^*)

睡眠をサポートするグッズ紹介



・抱き枕
姿勢が安定し、横向き寝の人にオススメです



・ホットアイマスク
目をあたためてリラックスでき、寝る前の習慣にもオススメです



・アロマグッズ
ラベンダーなどの香りはリラックス効果があり、落ち着いた気分で眠りにつきやすくなります

パソコン教室・表現教室

今月もパソコン教室と絵画教室を行いました。パソコン教室では、文字入力や画像張り付けにチャレンジし、集中して取り組む姿が見られました🌟

表現教室では、それぞれのペースでのびのびと表現され、素敵な作品がたくさん完成しました〜(^^)♪



支援員 村上の〇〇な話

春になり、つつじの花を見ると小学校に入学した頃、学校でつつじの苗をもったのを思い出します。めちゃくちゃ前の話ですけど(笑)祖父が大きな鉢に苗を植えてくれて大切に育てていて毎年いっぱいの花を咲かせていました。小学生に戻りたいな〜(*'ω'*)



4月 March

日 月 火 水 木 金 土

			1	2 パソコン 教室	3	4 職員研修 12時まで
5	6 職員会議 15時まで	7	8	9	10	11
12	13	14 心の表現 教室	15	16 パソコン 教室	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 心の表現 教室	29 昭和の日	30		

お知らせ

- ・土曜日は12時までとなります。
- ・6日（月）は職員会議のため15時までとなります



実習生



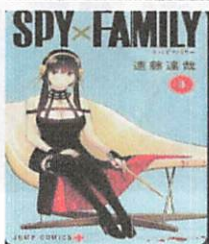
放デイの「らびっつ」さんから
中学2年生の方と高校1年生の方
が体験に来られました🌸
高校1年生の方は初めての校外
学習ということもあり、最初は緊
張した様子も見られましたが、少
しずつ環境にも慣れ、落ち着いて
過ごされていました(*~*)これから
の成長を応援しています🌈

はたけ

とうとう始
まっちゃいま
した畑！しばらく
見ぬ間に雑草だ
らけになってい
ました(*^▽^*)
耕しているのは
誰でしょう??



貸出本のご紹介



スパイファミリー&
フリーレン
続編をどうぞ！



「世界一かんた
んなおやつ」
オープンなどの
特別な道具を使
わず簡単に作れ
て、しかも材料
費は100円以
下！えっ、ホン
ト!?



お誕生日

Y.M.さん (24日)

ご連絡先

エコステーション未来



〒794-0801 今治市東鳥生町4丁目2番25号

☎0898-52-8251 📠090-8697-4288 (AM8:00~PM5:00)

※緊急の場合はこの時間に限りません。



Ameba