



ジョブサポート通信 9月号

〒981-0904 仙台市青葉区旭ヶ丘 3丁目 6-12 フォレスト旭ヶ丘 T101

☎022-725-7075 ✉jobsupport-you@jinzai-s.co.jp



ショブサポート YOU 旭ヶ丘は、今年の4月にスタートして5か月が経過しました。

パソコンを使用して仕事をするB型として、静かな環境で仕事ができる。事務作業なので身体への負担が少ない。納期がないため、自分のペースで仕事ができる。送迎があるため、通所の負担も少ない。昼食提供があり安価なので助かる、など多くの方に興味をお持ちいただいております。

見学・体験は随時受け付けております。



「食欲の秋!昼食試食会」

令和3年9月23日(祝) 12:30~

事前申し込みが必要です。下記までお問い合わせいただくか、QRコードからインターネットで申し込みをしてください。

※事前にメニューをお伺いします。

※人数制限をさせていただきます。

☎022-725-7075



こわいけど
知りたい...

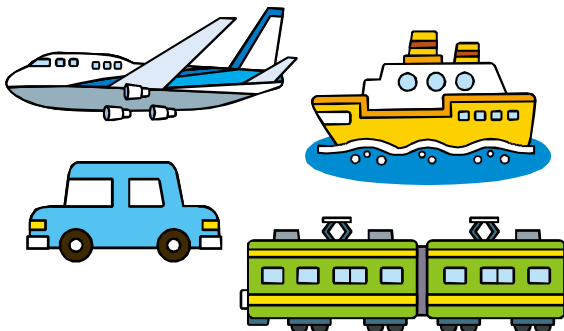
自分の心を
こっそり探る

心理テスト



監修：心理アナリスト
しじょう
四条さやか先生

近所の家族が長期の旅行に出かける準備をしています。彼らが旅行で利用する乗り物はどれだと思いますか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。



A

飛行機

B

船

C

車

D

列車

「診断結果」は他のページに載っています



テーマ ◯食べ歩き◯

私の好きな物の一つ食べ歩きです。今回はふるさとの埼玉県B級グルメ「むさしのうどん」青葉区にある「吉平」です。市内でこのうどんを頂けるのはここだけです。麺は冷たくこしがあり、温かいお汁につけていただきます。(※写真はきのこ汁うどん並780円です。)



支援員：佐藤敏

観葉植物

毎日の暮らしの中に緑があると心が癒されますよね。風水の世界では植物の力を借りて気の流れを活性化させる効果もあるとか。皆さんも部屋に植物をおいてみませんか？



支援員 佐藤貴

テーマ 私の好きなもの(事)

私の好きなもの(事)は沢山ありすぎるので、サラッと書ける分だけ書いてみます。○プロレス観戦(元新日本プロレスだった中邑真輔のファンです)○生き物全般(虫、爬虫類可。犬猫飼ってますが、いつか蛇か大型のトカゲを飼うのが夢♡)

- 激辛(デスソース愛用。ペヤング獄激辛完食済♡)
- カー用品店のにおいて(ずっと嗅いでいたい♡)

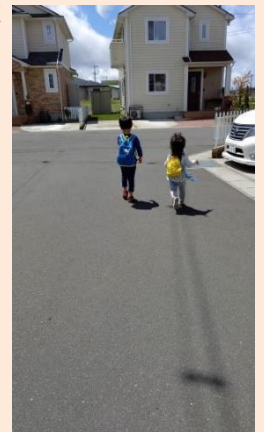
まだまだありますが、今回は以上で～す。



支援員：藤村

テーマ：『子供の成長』

私には、来年小学生になる男の子と、9月で3歳になる女の子がいます。二人とも元気ですが、下の子の方が上の子よりも更に活発で、最近では、物事に対する意思表示がはっきりしてきて、YouTubeなどを見ていて、「もう終わりね」と言っても聞かず、見せるのをやめると、見たい気持ちが収まるまで泣くので、嫌々が止まりません。日々成長ですが、なかなか大変です(笑)



支援員：小泉

ジョブサポblog
で日常を
チェック✓



日	月	火	水	木	金	土	休み 午前 利用日
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

心理テストの
診断結果

このテストでは、
「あなたが人生で
大切にしているもの」を
知ることができます。

A あなたが人生で大切にしているものは「行動力」。いろいろなことに挑戦したい気持ちを持っているようです。のんびり過ごしていると、時間を損していると感じてしまうことも。有意義な人生を過ごせそう。

B あなたが人生で大切にしているものは「余裕」。どんなに大変なときでもイライラしたり、取り乱したりしたくないと感じています。そのため冷静に行動することができ、ピンチを抜け出せることも多いようです。

C あなたが人生で大切にしているものは「自分らしさ」。それで損をしたり、人から理解を得られなかったりしても、自分の気持ちや感性を大切にしたいようです。大変なこともあります。後悔なく過ごせそう。

D あなたが人生で大切にしているものは「平穏」。刺激的で大変な人生より、退屈でものんびり平和に過ごせることが貴重だと感じているようです。なんでもない平凡な毎日、きちんと満喫できるでしょう。



健康生活を送るための

お役立ち

メ モ

毎朝、スッキリ目覚めていますか？ “寝返り”を打って快眠を目指そう！

睡眠中の“寝返り”といえば「寝苦しそう」「安眠できていない」といったネガティブな印象を持っているかもしれませんが、そうとも言い切れません。実は**適度な寝返りこそが快眠の秘訣**だからです。寝返りを打つことは**体の緊張をほぐしたり、血行を促したりする作用**があるそうです。一方、**腰痛になりやすい人は寝返りの数が少ない**という報告もあります。そこで今回は、**快眠のための寝返り**についてお話しします。

寝返りの効用とは？

一般的に、健康な人は一晩に寝返りを20回～40回ほどしていると言われています。この寝返りには、**血液やリンパ液、関節液などの流れを調節**したり、**体温調整**をする役割があります。また、背骨や筋肉、関節の**疲労をリセット**させたり、**体のゆがみを整える**働きもあります。

スムーズな寝返りをするには？

スムーズな寝返りをするためには、**寝具やパジャマ選びが重要**です。次のようなポイントを意識して選んでみましょう。

敷布団・マットレスの硬さ	柔らかすぎると腰が沈んで寝返りが打ちづらいため、 適度な硬さ のものがおすすめです。	
掛布団	重すぎる掛布団は寝返りを妨げますので、 適度に軽い ものがよいでしょう。	
毛布	毛布は掛布団の上に 掛けましょう。体の上に直接毛布を掛けると、寝返りを打った時に毛布を巻き込みやすくなり、寝返りを妨げる原因になります。	
パジャマ	上着の裾はズボンに入れて寝ると ラクに寝返りができます。また、 パーカーやジップアップ付きのデザイン の服をパジャマにするのは、金具が当たったりしてストレスを感じることがありますのでおすすめできません。	
まくら	横幅が広く （女性：横幅50cm以上、男性：横幅60cm以上）、 頭が沈み込まない硬さ のまくらだと寝返りがスムーズです。	

寝返りのための座り姿勢

寝返りが少ない方は、日中の正しくない姿勢によって**背中や腰の筋肉がこわばっている可能性**があります。座る時は次のような姿勢を意識しましょう。

やり方

1
イスの前に立ち、腰のカーブを確認したら、**そのカーブを保ったまま**イスに座ります。



2
背骨から左右5mmの所に指先を当て、**背筋の硬さ**を確認してください。



3
顔は天井を向き、腰のカーブは保ったままで体を少しずつ前に倒していくと**背筋が硬くなる**ことが感じられます。次に、頭を少しずつ後ろに引いていくと、今度は**背筋がふっと柔らかくなる**ことが感じられます。この背筋が柔らかくなった状態が**腰や背中に負担の少ない座り姿勢**です。座り仕事の合間など、この姿勢がキープできているか時々チェックしてみましょう。



睡眠は健康の要！ スムーズな寝返りで質の高い睡眠を目指しましょう！



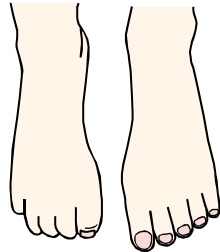
お悩み解消！簡単エクササイズ

足の疲労予防に！足指&頭の体操

立ち仕事などをしていると足に疲れを感じることはありますよね。そんな時は、休憩時間やお風呂上がりなどに足の指をしっかりと動かして血流を促進させましょう。左右の足指が別々の動きをすることで、頭の体操にもなりますよ。

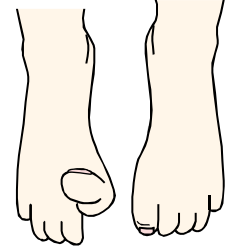
やり方 1

右の足指をぎゅっと曲げて「グー」をつくります。左の足指はリラックスさせます。



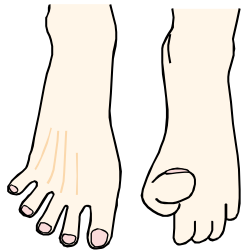
やり方 2

右の足指の親指を上に向け、その他の指は下に向け「チョキ」をつくります。その時、左の足指は「グー」をつくります。



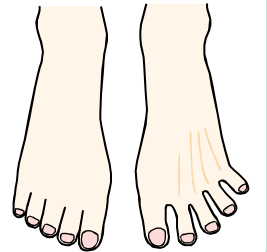
やり方 3

右の足指を思い切り開き「パー」をつくと同時に、左の足指では「チョキ」をつくります。



やり方 4

右の足指はリラックスさせ、左の足指では「パー」をつくります。①～④を数回繰り返してみましょう。



※1度の回数は少なくとも、1日の中で何度か行うことができれば理想的です。特に最初は「チョキ」が難しいかもしれませんが、焦らず挑戦してみましょう！

身近な疑問を
科学の目線で
解説

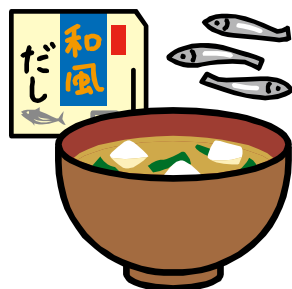
料理を科学しよう！

今月の疑問 おいしく感じられる塩分濃度は？

塩分濃度1%がおいしさのポイント

私たちの体は体温や体液の濃度などが一定に保たれるよう自然と調整されています。そして、私たちが食事をしていておいしいと感じる塩分濃度は、**体液とほぼ同じ1%前後**とされています。

では、塩分濃度1%とは一体どれくらいの量なのでしょう？例えば、200ccのダシに大さじ1(18g)の味噌を溶かして作る味噌汁の場合、塩分濃度が何%になるか計算してみましょう。ちなみに味噌汁の塩分濃度は、**味噌の塩分相当量÷(だしの量+味噌の量)×100**で求めます。味噌大さじ1あたりの食塩相当量は2.2gなので、 $2.2 \div (200 + 18) \times 100 = 1.009 \dots$ つまり、約**1%**です。



今回は、**おいしく感じられる塩分濃度の理由**について科学の目線で解説します！



塩分1%を目安に旨味と甘味をプラス

この濃度は、味噌汁以外の料理でも同様においしく感じる濃度です。例えば、炒め物。野菜や肉などの材料が200gの場合、調味に必要な塩分は200gの1%なので2g。食塩なら2gは**小さじ1/3**です。もし味噌で味付けするなら、味噌大さじ1は食塩相当量2.2gですから**大さじ1弱**。濃口しょうゆなら大さじ1の塩分相当量は2.6gですから、**大さじ3/4位**を加えるとおいしい味つけができます。

一般的に、塩味だけで味をつけるより、旨味や甘味などがあるほうが味は濃く感じられます。塩分1%を目安に、旨味はダシ、甘味は砂糖やみりんなどをプラスして味を調整すると料理のレパートリーが広がります。

