

たきこみごはん

全国福祉保育労働組合
東海地方本部障害協議会NEWS

2009.4.20

Vol. 24

「私のリフレッシュ法」特集！！

あつた分会のみなさん

余組織の職員さんも参加して下さいました！

平日の分もたっぷり寝る！
時間がゆったりと流れている場所に行く。

どこか
知りたい
ところ！

好きなものをいっぱい食べて ぐまにはつくつて)、あとはライフでうたい狂うこと！です。

あつた分会 前橋さん

おいしいもの、甘くてだいすきなものをテーブルに置いて、見て、においをかいて、からだのなかで満足感を味わうことです。あと、スポーツニュースや番組を観て、大好きな選手やチームの活躍を応援することです。

- 1、子どもといっしょにお風呂に入ること
- 2、バッティングセンター
- 3、とことん洗車をする



通勤の電車のなかではできるかぎりほおっとするようにしています。好きな喫茶店のモーニングに毎朝行っています。朝は早起きをして、職場には少し余裕をもって出勤するのがリフレッシュになっています。

あつた 恒川さん

- リフレッシュ法は・・・
- ・100mlの缶ビール
 - ・友だちといっぱいあそぶ、話す、笑う！
 - ・時々は一人でボーッとすること。

はまっていること
自炊すること！！
主菜、副菜、汁物のバランスを考えて！



みなと福祉会分会のお二人からも！

しゃべりまくる、楽しいことをいっぱい話して嫌なことを忘れる！

原 彩子さん

甘いものを食べることです！

犬飼 美香さん

一編の詩をあなたに

花

もしもあなたが 雨に濡れ
言い訳さえも できないほどに
何かに深く 傷ついたなら
せめて私は 手を結び
風に ほころぶ 花になりたい

もしもあなたの 夢破れ
行き先のない 日々は暮れゆき
信じることを できなくなれば
せめて私が 声にして
明日にたゆたう 歌をうたおう

花のように 花のように
ただそこに咲くだけで 美しくあれ
人はみな 人はみな
大地を強く踏みしめて それぞれの花 心に宿す

奄美大島出身のシンガー中(あたり)
孝介さん の歌です。
一番だけ紹介しました。

新しい年度が始まり、みんな忙しいですね。今日も原稿がなく、(先月はあきらめてしまいごめんなさい)正直、新聞を発行する意味があるのかな、と思ったりしました。でも、きっと読んでくださっている仲間がいるはず、そう思って今日に向かいました。メールという手段に抵抗のある方は、ちよだ 稲垣あてにFAXしてくださっても構いません。さあ、あとひとふんばりして、連休にリフレッシュ!みなさんの職場のこと、嬉しいことやしんどさ、ぜひ伝えてくださいね。

Kaoru

たきこみごはんを読んでくださっているみなさん、短い文章で構いません。テーマも問いません。原稿をお待ちしています。

ご意見、ご感想もぜひお寄せください!

E-mail

takikomigohan06@yahoo.co.jp