

こんにちは！横浜東部就労支援センターです！登録者のみなさまにセンターからのお知らせをお伝えします。



社会福祉法人青い鳥は
今年創立60周年を迎えます

5月のお知らせ

☆これまで当センター内での面談の際はマスクの着用をお願いしておりましたが、今後は個人の判断での着用とさせていただきます。今までの皆様のご協力、まことにありがとうございました。

お知らせは
奇数月に発行
しています。



横浜東部就労支援センター

〒221-0045

横浜市神奈川区神奈川 2-14-17

加瀬ビル 3階 301号室

TEL:045-450-5181 FAX:045-450-5185

センター開所時間

午前8時45分～午後5時15分

(土、日、祝祭日休)



脳の疲れをとる「呼吸」のお話

新緑の季節となりました。朝の光をいっぱい浴びて、澄んだ空気を胸いっぱい吸い込みたいですね。



★「深呼吸」をしよう

1:なぜ「深呼吸」か？

現代人の呼吸：浅く短い呼吸→交感神経を刺激、ストレスを強める

深呼吸：深く長い呼吸→副交感神経を優位に、リラックス状態に

2:深呼吸のやり方

- ・鼻から4秒かけて吸う
- ・6～8秒かけてゆっくり吐く(ここが重要)
- ・肩ではなくお腹が膨らむようにする(腹式呼吸)
- ・これを5～10回繰り返す

3:いつやるの？

朝起きたあとでやるとスッキリ、ストレスを感じた時はその場で

4:効果は？

自律神経を整え、良い睡眠に繋がり、脳の疲れをとってくれる。

心が落ち着きポジティブになり、一日がより輝いて見えるかも。

<新任職員からのごあいさつ>

4月から東部就労支援センターに着任いたしました。
まだ慣れないことも多いですが、日々の学びや気づきを
吸収して精進してまいります。
これからどうぞよろしく願いいたします。(H・A)

ほっとひとこと

5月の横浜は、やさしい風がふいて気持ちいいですね。
バラは咲き誇り、公園には笑顔があふれます。遠くで船
の音がすると、なんだか心もほっとしますね。(W・Y)

