

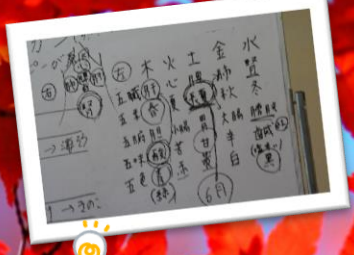
# 就労準備支援事業 「くる me ここから」 お便り

発行：令和3年11月1日【No.10】



10月7日（木）プログラム

## 「免疫力アップ！自宅で行えるセルフケア術を学ぼう」を開催しました♪



新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの日常生活は大きく変化しました。制限や制約を受けることが多くなり「できないこと」が増えているように感じますが、その一方で困難なときこそ新しい視点や工夫が生まれやすいのかもしれない。特に、自分の身は自分で守るという健康意識が高まった方が増えたのではないのでしょうか。

そこで今回の就労準備支援事業「くる me ここから」では、健康意識を高め、自分をケアする方法を学ぶプログラムを企画しました。心と身体の健康は、誰にとっても生きるうえでの根幹となる重要なテーマです。プログラムでは、感染症予防にも影響する「免疫力」に注目し、免疫力を高めるセルフケアの方法について、座学から実技まで、講師の方の導きのもと皆さんで楽しく学び合いました。

講師

### 免疫力アップにおすすめなこと



#### ✓ 腸を整えましょう

⇒発酵食品や食物繊維が豊富な食材をしっかり摂る



#### ✓ 自律神経を整える深い呼吸

⇒ヨガの呼吸法である片鼻呼吸で、交感神経と副交感神経のバランスを整える



#### ✓ ツボ押し

⇒免疫力アップのツボを知り、押す、お灸をする、あたためる、してケアする。



#### ✓ よく笑う

体質改善の近道はまず**自分の体質・症状・心身の状態**をきちんと知ることからです。東洋の考え方「五行」に基づいて、「五行体質チェックシート」でそれぞれ気になる症状をチェックしながら自身の体質タイプを確認しました。



アグリカフェあまてる  
田中明緒さん

講師は上田市在住の田中明緒さんをお願いしました。田中さんは重度のアトピーを食事中心に改善されてきた方で、ご自身の経験を伝えたり、同じような状況で困っている方の支えになるために、食の講師、鍼灸師、ヨガインストラクターの資格を取得されました。最近は薬膳をとり入れたお料理本も出版され、多方面に活躍されている方です。そんな多彩な田中さんから、身体に良いことを幅広い視点でご助言いただきました。ひとつひとつのツボを丁寧に教えていただき、リラックスできる優しい時間でした♪

**編集後記：**改めて心と身体はひとつであるということを実感しました。心身の声にじっくり耳を傾け、乱れたバランスを整えていく時間、大切にしていきたいです。まずは「よく笑う」ことから始めます♥（スタッフH）