

はじめまして！  
職業指導員の石山と申します。

このところ寒かったり  
一気に暖かくなったり、  
お天気の変化が目まぐるしい  
ですね！

体調不良で お休みになる方も  
多いこのごろです。  
冬から春にかけての季節の  
変わり目を、暦のうえで  
『土用（どよう）』といいます。

実はこの土用の期間、昔から  
気温や気圧の変化などで、  
胃腸の調子が悪くなったり、  
自律神経が乱れたり、免疫力も  
低下しやすいから要注意！  
と言われています

冬〜春にかけての土用は  
冬土用といい立春前の  
十八日間

（一月二十八日〜二月三日）  
この時期は 眠気やむくみ、  
関節の痛みなども出やすい  
時期です。  
セルフケアのポイントは、不調



を感じたら 無理をせずしつかり  
休むこと。  
お腹が弱っているのを、消化に  
よい滋養のあるものを食べ、寒  
い日はしっかりあたたくくし、  
暖かい日は軽い体操で汗をかく  
こと。

自然の変化には勝てません！  
ご自身の心とからだのペースで  
お過ごしくださいね！

豊島区せいほれん新人の集い

二月七日 QULEBOにて豊島区へせ  
いほれん新人の集いVが開催されまし  
た。  
豊島区にある福祉事業所が集まりスタッ  
フの意識についてなどの意見交換をおこ  
なしました。  
他の事業所様はクレボより歴史が長く様  
々な事を経験しておられるのでとても勉  
強になり良い刺激をうけました。  
今後より良いサービスを提供できるよ  
う日々勉強し実践していきたいと思いま  
す。



ワークスペースQULEBOでは  
随時体験を受け付けております！  
自分が楽しいか楽しくないか、  
得意か不得意かを一緒に考えて  
創造していけるような  
そんな事業所を目指しております！  
お会いできる事を  
楽しみにしております！

〒170-0004

東京都豊島区北大塚 2-17-4

大塚キャリアビル 3階

電話… 03-6903-6538

