

知って得するっ！？話のタネ

5分で睡眠不足解消方！？

睡眠不足やなかなか眠れないという悩みを抱えていませんか？今日は慢性的な睡眠不足の簡単な解消方法をご紹介します！といっても、方法はすごく簡単。

「たった5分程度、目をつむる」

ただそれだけです！目をつぶって、外界からの情報を遮断することです。それだけで、脳にアルファー波が現れ、睡眠とおなじ状態になります。たったこれだけのことですが、精神的疲労にはずいぶんと効果があります。

休み時間やランチタイムに5分程、目を閉じてリラックスしてみてください。

5月の県内イベント情報

○那覇ハーリー

開催日：平成26年5月3日～5日

場所：那覇港新港ふ頭：（沖縄県那覇市港町1丁目）

○奥ヤンバル鯉のぼり祭り

開催日：平成26年5月3日～5日

場所：奥ヤンバルの里公園内（沖縄県国頭郡国頭村奥1280-1）

○沖縄こどもの国フェスティバル

開催日：平成26年5月上旬（G.W）

場所：沖縄こどもの国：（沖縄県沖縄市胡屋5-7-1）



訓練生：Nさん

障がい者就労支援センター

アップドゥぎのわん

住所 〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜 2-8-102

TEL/FAX 098-988-8776

E-Mail info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは随時、見学・体験は受け入れております。

ご希望の方は、いつでもご連絡ください。



障がい者就労支援施設 アップドゥぎのわん月刊広報

APPDU!DO!



広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

May 2014 Vol.3



【今月のDO】沖縄国際映画祭に行ってきました！！

【PC豆知識】DeleteキーとBackSpaceキー

【畑でDO】畑は3つあるんです。

【知って得するっ！？話のタネ】5分で睡眠不足解消方！？

【5月の県内イベント情報】

【今月のDO】 沖縄国際映画祭に行ってきました！

第6回 沖縄国際映画祭が2014年3月20日（木）～3月24日（月）の期間、沖縄コンベンションセンターで行われ、無料の映画放映やメインステージでのスペシャルライブなど、さまざまなイベントが開催されました。

初日のオープニングには、吉本興業のお笑い芸人や吉本興業所属のNMB48のメンバーなどが登場し、メイン会場のレッドカーペットを歩いたそうです。

最終日に訓練生の皆さんとコンベンションセンターの会場見学に行ってきました。

メイン会場のステージでは芸人さんが映画の紹介をしていたり、またパチンコのコーナーでは当たりが出るたび会場は大盛り上がりでした。

その他、芸人のグッズを販売しているコーナーなどを見学しました。午前中に行った為、芸人さんと会う機会が少なかった事が残念に思いました。

来年度の開催予定日は、3月25日～3月29日の予定をしています。

今回は、一人でもたくさんの芸人さんと会えると、嬉しいです。

訓練生：Tさん



【PC 豆知識】 Delete キーと BackSpace キー

よく使うキーですが、こんな違いがあります。

Delete キーを押すと、現在選択されている項目が消去されます。文字入力中で反転選択された項目がない場合は、カーソルの直後にある文字を1文字消去します。

BackSpace キーを押すと、画面上のカーソルの直前にある1文字消去します。

その他に便利なキー

Tab キー 入力可能な空欄に、ひとつずつ進むことができるので、ネットショッピングなどで名前や住所などの項目を入力する際、次の入力欄に移るたびにマウスでカーソルを移動させる面倒を省けます。

訓練生：Yさん

【畑でDO】 畑は3つあるんです。

今回の畑でDOはアップドゥぎのわんで管理している畑をご紹介します。と思います。

アップドゥぎのわんは現在、宜野湾に2か所、うるま市に1か所の計3つの畑に週1回のペースで作業を行っています。主に畑を管理してくれているのは畑主の山城さん。畑作業のエキスパートです。

私達は山城さんの手伝いをしたり、自分たちの植えた作物を管理しています。



作業は中村施設長の指導の下、毎週水曜の午前中に行っています。

これまで植えた作物はレタス、さつまいも、島らっきょ等様々な野菜を作りました。表紙に載っているのは現在うるま市の畑に植えているパイナップルの苗です。（こんな風に実がなること知りませんでした…）

畑作業を通して、野菜が成長する過程や農業の大変さを体験し、命の尊さや自然の素晴らしさを学んでいます。今回は作物の永遠のライバル「雑草」について紹介したいと思います。どうぞ、楽しみに！

ススメ！おむすび☆



訓練生：Mさん作

アップドゥぎのわん利用者状況（2014.4.30 現在）

利用者 計12名

就労者 計2名

資格取得者 ワード2級 1名 エクセル2級 1名

ワード3級 1名 エクセル3級 1名