

一般社団法人 i-crosso通信

令和5年

12

月号

こんにちは♪アイクロスソです！

あっという間に1年が終わりますね。今年はどんな1年でしたか？

アイクロスソでは、**レクやイベントが再開**されたり、新しい作業を取り入れて
みたりと活気がもどってきたような1年となりました。

来年も、みなさんにとって**素敵な1年**となりますように✨

YouTube動画出演！

淡路島旅行♪

お花見レク

地域の方と餅つき大会

**就労継続支援B型
利用者さんの1日**



スタッフ児嶋の
YouTubeチャンネルを
一緒に作成しています！



寒さが厳しくなってきます...！

温活やってみませんか？



Q.体が冷えたらどうなるの？

- だるさや疲労感
- 頭痛
- 不眠
- 便秘・下痢
- 食欲不振
- 肩こり、腰痛
- むくみ
- イライラや抑うつ



Q.体を冷やさないためには？

- ❁ お臍の下に貼るカイロを貼る
- ❁ 靴下を重ねばきする
- ❁ **体を鍛えて筋肉量を増やすことは
冷え性改善にとっても有効！**
スクワットで下半身を鍛えることで
熱を作りやすい体になります！
はみがきや髪を乾かしている時など
ながらでOK！^^

スタッフ堀井も毎朝、あたたかい紅茶にしょうがの粉を入れて
チャイティーにして飲んでます。
手足があたたかくなるのでオススメです〜😊✨



お問い合わせ・アクセス

三田オフィス

所在地 〒669-1533 兵庫県三田市三田町40-7
MUKOビル302号室

電話 079-559-7155 (月～土曜日 9:00～16:15)

FAX 079-559-7156

メール info@i-crosso.com

公共交通機関でお越しの場合は、
JR・神戸電鉄「三田」駅より徒歩9分(約700m)です。
お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。



西宮オフィス

所在地 〒651-1412 兵庫県西宮市山口町下山口4丁目8-27

電話 (B型・地活) 079-508-1613(月～土曜日 9:00～16:15)

電話 (相談支援) 079-508-1672(月～土曜日 9:00～16:15)

FAX 079-559-7156

メール info@i-crosso.com

公共交通機関でお越しの場合は、
阪急バス「下山口」にて下車後、徒歩約3分です。

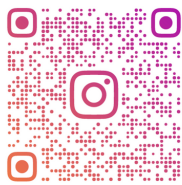
- JR・神戸電鉄「三田」駅からは17番
- JR「西宮名塩」駅からは70、71、73、75、95番
- JR・阪急「宝塚」駅からは75番
- 有馬温泉からは75、95番



※FAXおよびメールは三田オフィスと共通です。もしお電話をかけられる際に、三田オフィスと西宮オフィスのどちらにかければよいか迷われた場合は、**三田オフィス (TEL: 079-559-7155)** の方へお願いいたします。

instagram、Twitterで日々の活動を紹介しています！
ぜひチェックしてみてください★

instagram

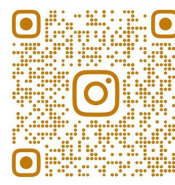


I.CROSSO

Twitter



スタッフ『こじ☆のぼる』
のinstagram



NOBORU.KOJI

利用者さんと一緒に
投稿をつくっています♪

