

友の家ニュース

令和3. 5月発行

早いものでもう5月。
新しい生活には慣れてきましたか？いつもどおりの方も元気に過ごされているといいのですが。

大型連休は皆さんどう過ごしたのでしょうか？
ぜひ教えて下さいね！

鈴木



★令和3年4月1日（木）から、ゴミ袋と分別方法が変わりました★

新しいゴミ袋は「普通ゴミ」と「資源ゴミ」の二種類ですが、資源ゴミを何種類か混ぜて入れることは出来ませんので注意が必要です。

※今までのゴミ袋の使用期限について

「旭市」令和3年9月30日（木）まで「匝瑳市」令和3年12月29日まで



スクラッチアート
みんなの作品



五月病の症状チェック

次に該当すればするほど五月病の可能性が高いです！

- ・やる気が起きない
- ・睡眠不足
- ・風邪を引きやすい
- ・頭痛
- ・めまい
- ・食欲不振
- ・外に出たくない
- ・ストレスが溜まりやすい
- ・焦りや不安を感じやすい

上記のような症状が重なるほど五月病と考えられやすいです。

症状が出るより前に対策を行いましょう。

五月病の原因

五月病の原因はやはり「環境が変わる」という大きな点が原因になります。

もちろん、人間関係などもありますが、環境が変わると不安を感じやすく、不安からストレスが溜まりやすい精神状態になったり、肉体的にも疲労が溜まったりします。

結果、4月にがんばった分がGWという休暇を挟むことにより緊張の糸が切れてしまい、五月病になってしまうという…

五月病の治し方

人にもよりますが、「楽しみを見つける」ことが治しやすい方法と言えます。

対策のおすすめ

- ・ストレッチ（ヨガなど）
- ・GW明けにやりたいこと、目標などを設定
- ・精神を安定させる成分「セロトニン」を作る
青魚や大豆、牛乳に鶏肉などを食べる
- ・のんびりと読書
- ・軽い運動（ウォーキングやジョギング）





令和3年 5月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 鈴木
2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 平野	7 鈴木	8  平野
9 休館日	10 鈴木	11 職員会議 10:00~ 林	12 平野	13 平野	14 平野	15 鈴木
16 休館日	17 平野	18 平野	19 鈴木	20 平野	21 鈴木	22 鈴木
23/30 休館日	24/31 平野	25 平野	26 鈴木	27 平野	28 鈴木	29 鈴木

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

ガーデニング部より

チューリップの花が落ちましたが、
まだまだ元気な葉っぱが並んでいます。
わざと残して、葉が枯れてきたら球根
を掘り出すそうです。すると、葉が一
生懸命作った栄養が球根に届き、来年
植えると再びきれいな花を咲かしてく
れるとのこと。楽しみです！

今年は日当たりも考えて手前に朝顔
を植え、ひまわりも去年の種を沢山植
える予定です！バケツで
じゃがいもも楽しそうです！



4月のサプライズは…

三色団子、初めて作ったので
が…赤と緑が固いっ！！違う粉で
作ったせいかも…申し訳ありませ
ん…。白いのは美味しかったので
ぜひお月見の時期
にリベンジをさせ
てくださいませ！
次こそ…！！



利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL : 0479-60-0608 FAX : 0479-60-0668



作 YURI