

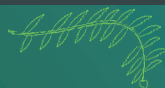
デイハウス

5月号

みかんの花 便り



vol. 143



いつもデイハウスみかんの花をご利用いただきありがとうございます。
新緑が鮮やかな清々しい季節となりました。藤の花や薔薇の開花も年々早くなり、
気温の高さを感じる陽気となっております。行楽にも最適な時期ですね。
お出かけの際はぜひ紫外線対策や暑さ対策を忘れずに！

五月病

GWが終わり学校や職場で何となくやる気が出ない、鬱々とした気分が抜けない、それは五月病かもしれません。

心身に大きなストレスがかかることで起こる“五月病”、以前は学生や新社会人に多いとされてきましたが、最近では転勤や転職などを理由に中高年でも増加傾向にあるそうです。主な原因は慣れない環境でのストレスや疲労と言われております。症状としては、頭痛、不眠、食欲不振などの身体的なものから不安、気分が優れないなどの精神的なものまで様々あります。ストレスの多い現代では誰にでも起こりうる可能性がある“五月病”ですが、ならないためには、日頃からの心掛けが大切です。

- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 快眠
- ストレス解消法を見つけておく

そして何より大切なことは日頃から自分の家族や身近な人を気にかける、変化にいち早く気づいてあげることではないでしょうか。

日頃から「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。
心より感謝申し上げます。

令和

5年
5月
1日

日直

中村
真弓



男前です♪



元気良く棒体操!!



利用者様のご様子

今日も笑顔で
お越しになりました。



壁画作成中



笑顔でピース♡

