

# デイサービスセンター 美空の郷便り

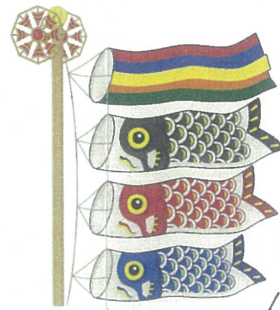
令和6年 5月 1日 発行

5月は春から初夏に季節が再び替わる時期で新緑の樹木が目立つようになっています。日中も気温が上がり、過ごしやすくなりましたが、こまめな水分補給をして衣類の調節などを行い、体調を崩さないように気をつけてお過ごしください。

## 《4月の行事報告》

おやつレクリエーション

『栞パンケーキ』



季節の変わり目は

『五月病』にご注意を!

『五月病』はゴールデンウィークが終わる頃、体調の異変を感じたり、何となく無気力になる症状です。主な原因は、ストレスや疲労であり、放っておくと、気分の落ち込みや抑うつ、食欲不振など心身にも不調が現れてしまう為、上手に解消しましょう。

『五月病』の予防

- ① 適度な運動を心がける。(ウォーキング、ストレッチなどがおすすめです)
- ② 栄養バランスの良い食事をとる。(朝食をしっかり食べると良いです)
- ③ 趣味を続ける。(自分の好きなことに集中してストレス発散しましょう)
- ④ 規則正しい生活を送る。(質の良い睡眠を取るようにしましょう)
- ⑤ リラックスできる時間を作る。(温かいお風呂に入ったり、温かい飲み物を飲むことがおすすめです)

## ★ ♪ 5月の行事予定 🎹 ★

5/16(木) おやつレクリエーション

『あんまき』

※コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為ボランティアの方達の来所されたレクリエーション等は控えさせて頂いております

🏢 発行元 🏢

株式会社ピュアウインド  
住所 可児市今渡1375  
TEL(0574)27-1205  
FAX(0574)27-1206