

平成 28 年 5 月



ほ け ん だ よ り

< 今月の目標 > **こころ けんこう かんが**
心の健康について考えよう

もう5月です。本当に1ヶ月が過ぎるのは早いですね。

新年度に向けての生活リズムは出来ましたか？

今月はゴールデンウィークがあります。皆さんは、どう過ごされるのかな？

五月晴れという言葉や、逆にメイストーム（5月の嵐）→<ジャニーズの嵐じ

ゃありませんよ！>という言葉もあり、今年のゴールデンウィークはゴールデ

ンなお天気になるのでしょうか？

昨年もお話ししたと思いますが、日中の明るい時間にしっかり身体を動かし、

夜はゆっくりと心身共に（脳もね！）休ませましょう。上手にコントロールす

ることで、気分もリセットできるのではないのでしょうか？

十分な睡眠がとれてなかったりすれば、決して気分・心だって、晴れません。

心身ともに健やかに過ごしましょう。いいことがありますよ。

< 今月の保健行事 >

5/9（月）～5/11（水） 体重・血圧測定 ・ 5/20（金） 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫 勝江