

平成 29 年 5 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
<今月の目標>

しんしんとも すこ す
心身共に健やかに過ごそう



みな す ごがついつか りっか むか こよみ うえ きせつ なつ
皆さん、いかがお過ごしでしょうか？5月5日に立夏を迎え暦の上では「季節は夏」とな
ります。五月晴れという言葉がありますが、本来は梅雨の晴れ間の事を言うのだそうです。

みな ぞんじ さわ ことば あき きご
皆さんご存知でしたか？また、「爽やか」という言葉は、秋の季語なんですって！

ただ すがすが い よていどお い ひ にっちゅう
正しくは「清々しい」と言うのだそうです。予定通りに行かない日もあるでしょうが、日中

ひ なが すがすが じきがいしゅつ たの よる かぞく した かた
陽も長くなり清々しいこの時季外出も楽しくなってきますし、夜はご家族や親しい方との

だんらん にゆうよく ところ からだ やす あす むか じゅんぴ きせつ か
団欒や入浴などで、心と身体をゆっくりと休め明日を迎える準備をしましょう。季節の変わ

め たいちょう くず やす せんげつ とうきょう にじゅうごど こ ひ
り目でもありますので、体調を崩し易くもなります。先月は東京でも25℃を超えた日も

ありました。体調が崩れるという事で健やかに過ごそうだなんて到底無理です。

さっこん せつく い こい み すく ゆうが かせ の およ
昨今、節句と言っても鯉のぼりを見かけることも少ないのですが、優雅に風に乗って泳いで

こい げんき こい いみ だんじ しゅつせ けんこう きがん
いる鯉のぼりって元気をもらえますよね。鯉のぼりの意味は、男児の出世・健康を祈願する

ものだそうです。出世とかではありませんが、皆さんもますますの健康維持と作業効率アッ

こい たく みな こんげつ げんき
プを鯉のぼりに託しちゃいます？では、皆さん今月も元気でいきましょうか！



こんげつ ほけんぎょうじ げつ か たいじゅうそくてい きん いそがいい しそうだんひ
<今月の保健行事> ・5/8 (月) ~5/9 (火) 体重測定 ・5/19 (金) 磯貝医師相談日

しんじゅくくりつしんじゅくふくしぎょうじょ とがしかつえ
新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江