



5月5日の「立夏」をすぎると、暦の上では夏の始まりです。この時期世の中の的には、ゴールデンウィーク中という事もあって、家族や個人で出かける人も多いと思います。その反面、ゴールデンウィークが明ける頃に無気力な状態になる方も多く5月病と言われることがあります。またこの時期

は季節の変わり目という事もあって雨が多く気温の変化もあり体調を崩す方も多くいます。そのため日頃から自分の体調を確認するセルフチェックなどをお勧めします。食欲が落ちた、やる気が起きない、忘れ物をすることが多い、何をしても疲れやすい、など普段の自分と少しでも違うなど感じたらまずは周りの人に相談してみてください。何事も一人で抱え込むのは良くないと言われています。私や角山(泰)をはじめ、事務所にいる職員に相談してもらっても大丈夫です！

今年の夏も厚くなりそうですので、今から夏に向けてしっかりと食事や睡眠をとり、心や体に十分栄養を蓄えて厳しい夏に備えましょう。

代表取締役 佐藤 高広



5月全体会議 5月23日(木)

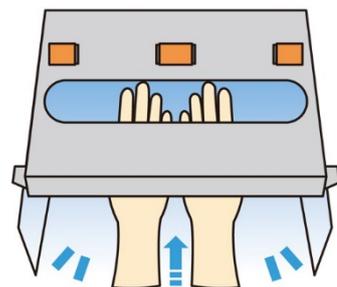
場 所：高根台公民館 第2・3集会室

テーマ：【感染症・シュミレーション】

時 間：1部 16:00~17:00

2部 18:00~19:00

持ち物：タオル・筆記用具・四つのお約束



腸活くらぶが10日(金)高根台公民館で開催されました

今回のテーマは「地中海式食事法」と腸活



6月カレンダー渡し

5月30日(木) 13:00~18:00

5月31日(金) 09:00~18:00