

# 友の家ニュース

令和元. 6月発行

最近、週末のお楽しみがあります。深夜ドラマですが、毎回美味しそうな手料理登場で、胃袋をくすぐられます。難しくはなく、家庭料理、しかも主人公の**こだわり**で節約料理とくれば「やってみよう！」と(^o^)  
こないだの「●っぼろ一番みそラーメン」は美味しそうだったなあ～  
皆さんは、塩、しょうゆ、みそ、何派？

## ●お知らせ

友の家老朽化に伴い、施設設備等の修繕・改修などを行う予定です。詳しいスケジュール等決まり次第、お知らせしていきます。ご利用者の皆様にはご迷惑をおかけする場合がありますが、ご了承ください。

## ●新職員の紹介

○鈴木 智子(支援員)



ピアサポーターとして声をかけていただきました。不慣れな事も多いですが、自分なりに頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



## 梅雨とメンタルヘルス

気温も高くなり、ときどき夏日もあったりといよいよアイスが美味しくなってくるとやってくるのが「梅雨」です。しっとり紫陽花を愛でる・・・気分になればいいのですが皆さんはどうでしょうか？

今回は「梅雨」がもたらす「不調」と「対処」について調べたいと思います。

### ★梅雨は不調になりやすい要因として

#### 日照時間の不足

雨続きにより日光を浴びる時間が短く、ホルモンバランスの崩れが睡眠と覚醒のリズムが乱れる  
(メラトニンの分泌不足)



抑うつ症状が出やすい  
ex. 過食 過眠など



#### 気圧の変化

低気圧の発達することにより、自律神経が活性化される

交感神経と副交感神経の調整がうまくいなくなる



様々な体調不良をひきおこす



#### 生活習慣の乱れ(運動不足等)

雨だし...出かけるのやめよう...車で移動など、運動量が自然と減る

運動することで脳内物質のセロトニンが作られなくなる



気持ちの落ち込みやすくなるなど心の不調になりやすくなる



### ◎ではどう対処してゆくか

雨やお日様のことなので私達にはどうしようもないことではありますが・・・

- ・ 晴れ間があればできるだけ**太陽の光**をあびる
- ・ 室内でできる**運動**を試してみる(ストレッチでも、建物内でも歩くなど)
- ・ なるべく予定がなくとも**同じ時間で起きる**

体調や環境により難しいこともあると思いますが、気候も影響しているんだ！

周りの人も同じかもしれないけど頑張っているのかな？など意識を向けていくと良いかもしれませんね(^o^)

梅雨が明ければ夏の太陽が待っています☀





地域生活支援センター 友の家

# 6月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日		職員会議 13:00~				カラオケ 13:30~15:30
9	10	11	12	13	14	15
休館日					手芸クラブ 13:00 ~15:00	
16	17	18	19	20	21	22
休館日					手芸クラブ 13:00 ~15:00	ミーティング 13:30 カラオケ 14:00~15:30
23	24	25	26	27	28	29
休館日					手芸クラブ 13:00 ~15:00	
30						
休館日						

※プログラムの参加費については内容により実費負担をいただくこともあります。

## バラを植えました

友の家の窓の外、施設看板の根本にバラの木を植えました。ようやく根付いたようなので花は来年?かなと思いますが、楽しみです。



バラをかざりました

利用時間 午前8時30分~午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL : 0479-60-0608 FAX : 0479-60-0668



作 : Yuri