



お知らせ

- 健康ミニ情報
- お出かけ情報
- イベント情報

日に日に新緑が目鮮やかになり、とても過ごしやすい季節になりました。

白川湖では、春のわずかな間だけ非日常の森が出現します。雪解け水で満水になった水面には、幻想的な水没林が現れます。

新型コロナウイルスが5類に移行し、イベント開催も増え楽しいことが目白押しですね♪



健康ミニ情報

環境の変化が起こす「5月病」とは？

「5月病」とは医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、仕事や学校に行きたくないなど軽うつ的な気分に見舞われる症状を言います。

【原因】

ストレスや過労、心配事など

【症状】

疲れやすい、頭痛、睡眠障害、不安や焦りがひどくなる、気分が落ち込むなどの症状

【予防するには】

- ◇趣味に打ち込む 脳内の幸せホルモンの分泌が活性化しストレスが緩和される。
- ◇運動をする 身体を動かすことで緊張を和らげ心身をリラックスさせる。
- ◇心身のリズムを整える 休日も生活リズムを崩さず睡眠の質を高めるため、就寝前はデジタル機器に触れることをできるだけ避けましょう。
- ◇悩みを打ち明ける 周りに同じようなストレスを抱えている方がいるので、共有してみましよう。どうしても話せない場合は、文章に書いてみることで問題解決の糸口が見つかるかもしれません。

※ 周囲に気になると感じた方がいたら優しく声をかけてみましょう！



無気力



食欲不振

お出かけ情報

近隣お出かけ情報

- 蔵王ペンション村「オープンガーデン」(上山市) 5.20(土)～7.2(日) 10:00-15:00
- あやめまつり(長井市) 6.10(土)～7.5(水) 9:00-18:00
- どんでん平ゆり園(飯豊町) 6.10(土)～7.16(日) 9:00-17:00
- 村木沢あじさい祭り(山形市) 6.25(日)～7.16(日)

たくさんのお花が一斉に咲き始め、花の香りに癒されます♪

イベント情報

南陽市朝市情報

- りんご朝市 毎週日曜日 7:00～8:00 (の川や駐車場)
- げんき熊野市 毎月第3土曜日 10:00～正午まで (きらやか銀行宮内支店周辺)
- 赤湯温泉観光朝市 第1・第3日曜日 6:00～7:00 (えくぼプラザ駐車場)
- 沖郷軽トラック市 毎月最終日曜日 9:00～12:00 (防災センター駐車場)



★お問合せ先 南陽市社会福祉協議会 安達
南陽市赤湯215-2 健康長寿センター内
TEL 43-5888 *土日祝日除く(8:30～17:15)

