

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311
未就学児のためのプレイルームをオープンしました

原因は様々考えられますが、体と心のバランスが崩れてしまう事が大きな原因のひとつだと言われています。この五月病が長引くと、うつ病の症状がでてしまう恐れもあります。これからの大型連休、活発に行動する為に、五月病対策について皆さんで考えていきましょう。

●こんなサインに気をつけましょう

それではまず、体と心のチェックをしていきます。以下のようなサインにあてはまる方は五月病になってしまう恐れもあるので、ご自身の体に目を向けながらチェックをしていきましょう。

体にあらわれるサイン

だるさが抜けない・肩コリが気になる・時々めまいが起る・動悸がする・食欲がない・寝つきが悪い

心にあらわれるサイン

なにをするにも億劫だ・なんだか元気が出ない・集中力が続かない

いかがでしたか？このような症状は生活をする上でも大きな障害となってしまいます。

では、どのような対策を行えば五月病を事前に防ぐことができるのでしょうか。対策方法をご紹介します。

●対策方法は？

ここからは、皆さんも身近で行える、『食事』『運動』での対策方法をご紹介します。

・食事での対策法

基本的な、主食・副菜・主菜とバランスの取れた食事を摂る事はもちろんですが、五月病のイライラやストレスから体の細胞を守る、ビタミンCの摂取もいいで

この春から新たな環境、新たな生活でスタートをきった方も多いのではないのでしょうか。年度変わりは何かと変化の多い時期です。そんな中、特に皆さんに気をつけていただきたいのが『五月病』です。

しょう。ビタミンCはキャベツ、ピーマン、カリフラワーまた、グレープフルーツ、レモン汁など柑橘類に多く含まれています。ストレスが加わるとたんぱく質やビタミンB1の消費量も多くなるので、例えばたんぱく質なら、いわしやあじ、牛肉。ビタミンB1なら豚ヒレ肉やうなぎなどの摂取が有効です。日常の食事へ上手に取り入れ、ストレス軽減を図り、五月病対策をしましょう。

・運動での対策法

運動面では、心を休ませる為にストレッチを行う事が有効です。心に不安や緊張があると、筋肉も緊張して固くなってしまふのはご存知でしょうか。ストレッチで筋肉をほぐして緊張を和らげる事によって、心の不安や緊張も和らいでいきます。ストレッチのポイントとして、『呼吸を止めずに行う。』『痛みがでるまで伸ばさない。(無理に伸ばすとケガの原因になります。)'』『伸ばしているところを意識しながら行う。』この三つのポイントに注意しながらじっくり筋肉の緊張をほぐしていきましょう。

このように日常生活にちょっとした変化を加えるだけで、簡単に対策を行うことができます。ストレスやイライラ、体と心の緊張をとりのぞき、元気に楽しく大型連休を迎えましょう。



じどうかんだより



北永井児童館 ☎258-9962
藤久保児童館 ☎258-9965
竹間沢児童館 ☎259-8315

	イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	内容
北永井	つくってあそぼう!①	5月21日(土)	14:00~16:00	幼児親子、小学生~	20	◎	ストロークライダー ^{つく} 作り
	みんなであそぼう!①	5月28日(土)	14:00~16:00	幼児親子、小学生~	20	◎	おに鬼ごっこやかくれんぼであそぼう!
藤久保	うきうき ^{こうさく} 工作①	5月19日(木) 5月20日(金)	14:00~16:00	小学生~			フライングアニマル作り
	じどうかん児童館であそぼう①	5月28日(土)	13:30~15:30	幼児親子、小学生~			はるやさい ^{はるやさい} しじょう春野菜試食&おもちゃリサイクル
竹間沢	みんなでつくろうデー①	5月26日(木)	15:30~16:30	小学生~			ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳パックで「ミラクルキューブ」 ^{つく} 作り
	あそびの記録 ^{きこく} を作ろう	5月28日(土)	14:00~15:30	小学生~		◎	あそびの検定(コマ・オセロ・ドミノ ^{けんてい} タワー)

※5月14日(土)は、第32回子どもフェスティバルの為、各児童館『臨時閉館』となります。中止の場合は開館します。

児童館の行事は基本的に参加無料です。行事によっては年齢制限や定員設定、参加費等が必要な場合があります。詳しくは各児童館へお問い合わせください。

子フェスに行こう!

5月14日(土)の第32回子どもフェスティバルでは、人形劇^{にんぎょうげき}クラブ(藤久保児童館)、一輪車^{いちりんしゃ}クラブ(北永井児童館、竹間沢児童館)の発表^{はつぱう}があります。みんながんばって練習^{れんしゅう}してきたので応援^{おうえん}しにきてください!

あそび^{あそび}体験^{たいけん}コーナー(学童保育室)では「長靴とばし」をおこないます。最高記録^{さいこうきこく}に挑戦^{ちょうせん}してみよう!

あそび体験コーナー

午前9時45分~12時15分
人形劇1回目(特設コーナー)
午前10時50分~11時10分
一輪車パレード(中央広場)
午前11時15分~11時35分
人形劇2回目(特設コーナー)
午前11時40分~正午

藤久保児童館おばけやしきスタッフ募集!

毎年7月に開催^{かいさい}されている、大好評^{たいこうひょう}の藤久保児童館おばけやしき。今年もおばけやしきのスタッフ^{はつしゅう}を募集^{まうしゅう}します!

【対象】小学2年生以上 【定員】20名

【募集期間】5月10日~31日

楽しくてこわ~いおばけやしきを、みんなで作りましょう。詳しくは、藤久保児童館^{ふじくほじどうかん}にお問い合わせ^{とあ}してください。



◎みよしっ子野菜市

毎月第4土曜日に開催している「みよしっ子野菜市」に加え、みよし台サテライト直売所を毎週水曜日午前10時半から開催しています。大型マンションが多い、みよし台地区は、消費地でもあることから、小さな場所での販売ではありますが、好評をいただいております。

現在のような窮地にこそ、地場の安全な野菜を安定的に供給することも我々の使命だと考えており、今後も皆様のご要望にこたえて行きたいと考えております。

応援やボランティアにご協力いただけますようお願いいたします。

【問合せ先】産業観光グループ 勝山 hitoshi_katsuyama@yefiberbit.net又は役場・環境産業課(内線215)まで



初めての「みよし台サテライト」での販売

健康Eもやん

コピスみよし



第24回 三芳町合唱祭

〜みんなで創るうたまつり〜

【公演日時】5月21日(土)、開演/午後1時30分

【会場】コピスみよし ホール

【入場料】300円(自由席)

【お問い合わせ】西田 ☎(259) 28002

山田 ☎090 (4533) 0737

【主催】三芳町合唱祭実行委員会 (コピスみよし支援事業)

口笛コンサート(無料公演です!)

有名アーティストとも共演している口笛奏者の高橋一真が、コピスみよし「口笛教室」の参加者とともに口笛の楽しさをお届けします。

【公演日時】5月29日(日)、開演/午後2時

【会場】コピスみよし 1階多目的室

コピスみよし ロビーコンサート

(無料公演です!)

出演 邦楽アンサンブル奏SへO

23年度のロビーコンサート第一弾です!

箏によるアンサンブルをお楽しみ下さい。

【公演日時】6月4日(土)、開演/午後2時

【会場】コピスみよし 1階ロビー

チケット取り扱い・問い合わせ

三芳町文化会館コピスみよし ☎(259) 3211