

広報

むさしの

令和3年
5月

VOL. 68



3月30日・31日の2日間に渡り、むさしのの正面テラスでお花見行事を行いました。
ご利用者様の目の前でフランクフルトや焼きおにぎり等の軽食を調理し、桜の花を楽しみながら好きなお飲み物と一緒に召し上がって頂きました。
今年は例年より気温が高い日が続いたこともあり、満開を過ぎてからののお花見となってしまいましたが、散り際の桜が花吹雪となり、ご利用者様の目を楽しませてくれました。
今年は少人数でのお花見となってしまいましたが、来年にはコロナ禍が収束し、より賑やかなお花見ができることを祈っています。



いい笑顔！



アツアツの焼きおにぎり♪



乾杯～！



満開の桜に
ウツリ...♡



お雛様とパシャリ☆



ひな祭り行事



お誕生日行事



ハッピーバースデー～♪



ひな祭り行事



バーベキュー行事

皆さんとても
素敵な笑顔です





春の運動会行事



たこ焼き行事



焼きたてたこ焼♡
沢山召し上がって頂
きました♪



デイサービスセンターむさしのに春が来ました♪

今年も春を満喫して頂ける沢山の行事を開催致しました。バーベキューではお天気も良く、外で召し上がったカレーライスは格別でした。また、毎年恒例の春の運動会行事ではチームで力を合わせ戦いました。選手宣誓から始まり、応援合戦、玉入れ、借り物競争と、どの競技も接戦で大盛り上がりでした！



★ 節分 ★

やらした〜

鬼は〜外〜！
福は〜内〜！



ひだまりの庭では、大應寺にお花見に行ってきました！

★ お花見 ★

外で飲むコーヒーおいしいね！

いい笑顔！



★ ひなまつり ★

ひし餅に見立てた
三色ホットケーキ
です！



バナナケーキ製作中で～す♪



こちらは
あんみつで～す



★ おやつレク ★



おいしい～



新ジャガとアスパラの
おやつ！旬の味で～す



手作りの手まり寿司でお祝い♪

ケーキ♡



★ お誕生日 ★

ラーメン♪
ギョーザ♪



フルーツ大好き♡



お寿司いただきま～す



HAPPY BIRTHDAY!
HAPPY BIRTHDAY!



五月病に注意

新緑も青々と茂り爽やかな初夏の風を感じる今日この頃。4月からの新生活にも慣れ始めた頃だとは思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

GWが明けると途端に耳にする機会が多くなるのが、「五月病」。人は新しい環境になるとストレスを感じ、そこに適応するために心理反応や身体反応、行動反応が生じます。新しい環境に適応しようと肉体的・精神的に蓄積した疲労が、GWの長い休みでどっと出てしまうことで、「五月病」の症状がおこるといわれています。

その代表的な症状としては、以下のようなものが挙げられます。

・五月病の主な症状

- ・気力の低下 ・気分の落ち込み ・集中力の低下 ・イライラしやすい
- ・不安感やネガティブ思考 ・食欲の低下 ・めまい、動機 ・頭痛、腹痛
- ・体がだるい ・寝起き・寝つきが悪い 等々…

・五月病の予防策

「五月病」の原因はストレスのため、予防のためにはストレスを溜めずに解消することが何より重要です。

大好きな趣味に打ち込んだり、好きなものを食べたり、気の合う仲間と遊んだり、ストレス解消の手段を自分で用意できることが望ましいです。さらに、運動や睡眠、栄養バランスの整った食事など、体のケアも大切です。体と心のバランスに気を配りながらストレスを溜めすぎないように心がけましょう。

・無理は禁物

ここまで「五月病」について書いてきましたが、実は「五月病」という医学的な病名は存在せず、相当する病気としては精神的な不調を意味する「適応障害」や「軽度のうつ病」が当たると考えられます。

純粋な肉体の疲れなどでないと自覚がある場合、また、上記のような症状を感じた場合は無理はせず、精神科や心療内科の医師の診察を受けることをお勧めします。

我慢をせず自分の心に耳を傾け、身近な人に相談してみることも、問題解決の糸口になるかもしれません。



発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会

〒354-0003

埼玉県富士見市南畑新田16-1

TEL:049-255-6102 FAX:049-255-6601

<http://www.f-musashino.jp/>

(南畑地区)

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ ・支援センター
- ・デイサービスセンター ・配食サービス事業
- ・ヘルパーステーション ・地域包括支援センター

(水子地区)

- ・地域密着型特別養護老人ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・支援センター
- ・地域包括支援センター

施設長 吉江 孝行

編集後記

5月に入り初夏の日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍となり約1年半が経過しました。この間、ご利用者様やご家族様、ボランティアの皆様には大変不自由な思いをさせてしまい、心苦しく感じております。

今後も職員一同より気を引き締めて感染対策を徹底して参ります。今後とも、ご理解ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

岩澤

☆ブログ更新中です☆

むさしのホームページ内スタッフブログにて施設内行事の様子等 情報発信中です。
ぜひご覧ください。

