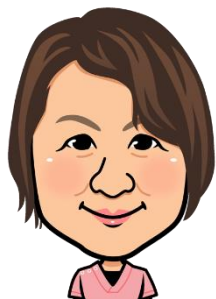


ひだまり

2025年 5月号



管理者 池田千枝子
うし年

所長メッセージ

風薫る5月…あっという間に**若葉**が目まぶしい季節になりました。

皆さまいかがお過ごしでしょうか？ GWが明け、忙しくて、**心を亡くす=忙殺**

されそうなときは自分を**褒め**、**労わる**ことを忘れずにしたいものですよね。

季節のトピックス 5月病

<五月病とは>

五月病とは、5月の連休後に「疲れがずっと抜けない」など、なんとなく感じる心身の不調のことをいいます。五月病は医学的な病名ではありませんが、ひどくなるとうつ病になったりすることも。不調がひどくなる前に対処することが大切です。

<セルフケア方法>

- ・ストレスの原因から離れる
 - ・生活環境を変える
 - ・リラックスできる状況を作る
- 趣味を楽しむ、ゆっくり休める時間をつくる
- ・睡眠の質を確保する。



スタッフのつぶやき



楠田 亜衣子
ねずみ年

やっと寒い季節が終わり暖かくなってきて嬉しいですね。わが家はサッカー観戦に行くので寒くもなく暑くもないこの時期は本当に嬉しい！今年も藤枝 MYFC が活躍できるよう応援がんばります。



和田 友貴
とら年

最近寝る前に10分ほど柔軟をするよう心がけています。体が地面にべた一つとつくのが目標です。1週間やって、なんとか足が90度開くようになりました。180度開くにはどれだけかかるのか…、心が折れないように頑張りたいです。

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション **フォレスト藤枝**

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて！

☎ **054-639-7717**

【受付時間】9:00～17:00（月～金）

担当：池田・遠藤