

☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆



## 『 五月病 』をご存知ですか？

4月には、入学や就職、異動など新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないと、人によってはうつ病に似た症状が5月のゴールデンウィーク明け頃よりおこることが多い為、「五月病」と呼ばれています。

五月病は、ほとんどの場合一過性であり、1～2ヶ月程度で自然に慣れ、症状が改善すると言われています。

予防する為には、日常生活の中で、上手に気分転換を行うことが大切です。

例) ・好きな音楽を聴く。 ・軽くストレッチ行う。 ・深呼吸する。 など

### お知らせ

#### からだメンテナンス教室

新年度がスタートし環境が大きく変化する方が多い為、5月頃は、体調を崩しやすい時期です。ぜひこの機会に、からだところどころをリフレッシュしてみませんか？

初心者でも参加しやすい内容となっています。お気軽にご参加ください。

- 【対象者】 神崎町在住又は在勤の65歳未満の方  
 ※持病等ある方は、主治医とご相談のうえご参加ください。  
 ※事前に保健福祉課（☎②1603）まで、お申し込みください。
- 【開催日時】 原則、毎月第2水曜日 午後6時30分～8時終了予定  
 次回、**5月16日（水）**（5月のみ第3水曜日開催となります。）  
 内容は、『からだゆがみ改善、簡単ストレッチ編』となります。  
 ※6月、8月、10月、12月、2月は、『ヨガ初級編』を予定しています。



### お知らせ

#### 高齢者のよい歯のコンクール

神崎町では町民の皆さまが歯の寿命を延ばし、いつまでも健康で豊かな人生をおくれることを目標に、「高齢者のよい歯のコンクール」を実施します。

- 【対象者】  
 平成30年4月1日現在、**80歳以上**で自分の歯が**20本以上**ある方  
 ※かぶせた歯、さし歯でも大丈夫です。
- 【応募方法】  
**平成30年5月21日（月）**までに神崎町保健福祉課へご連絡ください。



#### 《 応募された方へ 》

平成30年5月25日（金）午後1時30分から

神崎ふれあいプラザ保健福祉館にて一次審査いたします。

※優秀な方は香取匠瑳代表選考会へ、推薦いたします。

※選考会当日は、現地集合（香取市小見川市民センターいぶき館）となります。

♪ 詳しくは、保健福祉課（☎②1603）までお問合せください。