



晴れ渡った空に、新緑の木々・清々しさを感じる季節となりましたね。  
 5月とはいえ、日中は汗ばむほどの陽気で真夏並みの気温まで上がることもあり汗をかきやすくなる時期でもあるので、こまめにコップ一杯のお水や白湯を飲んで水分不足で熱中症につながらないように、お気を付けください。  
 季節の変わり目なので、体調に注意して心も体も穏やかに夏に備えましょう！

## 5月行事予定

	月	火	水	木	金	土
1週目			1	2	3	4
			創作	創作	音楽の会	ゲーム 菖蒲湯
2週目	6	7	8	9	10	11
	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ミニ園芸
3週目	13	14	15	16	17	18
	創作	創作	音楽の会	ゲーム	ボランティア メリアロハ	ボランティア 播磨マジック クラブ
4週目	20	21	22	23	24	25
	ゲーム	ゲーム	ボランティア 大正琴 のぞみ	懐メロ	フラワーアレンジ 創作	懐メロ
5週目	27	28	29	30	31	
	懐メロ	創作	創作	創作	創作	
お誕生日会		お誕生日会	お誕生日会			

### 5月に現れやすい 気象病と体調管理

五月病とは？



### 五月病を防ぐには ストレスと上手につきあうこと

- 1 十分な睡眠を取る
- 2 無理せず休む
- 3 「失敗はつきもの」と気を楽に持つ
- 4 ひとりで抱え込まず相談する
- 5 自分に合ったストレス解消法を見つける



# 春

を探そう！



桜は少し早かったけど・・・(^\_^;)   
小さな春を見つけました♪



## ゲーム



桜の花をたくさん   
咲かせましょう～♪



せ～の！   
満開になあ～れ

