



行事食



新緑の輝く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。五月はゴールデンウィークや母の日などイベントが多く、何かと出掛けたい時期ではありますが、新型コロナウイルス感染症の動向も気になるところです。学園においても、感染対策を講じながら季節感を味わってもらうよう活動を提供しております♪



今月の行事食は、瓦そば・ゆかりごはん・筑前煮・抹茶パフェ・ぶとうサワーとなっています。出汁が効いていて、色味も新緑の時期にピッタリで皆さん美味しく召し上がって下さいました♪

お願い

6月は障害福祉サービス受給者証の更新月になります。手続きを宜しくお願い致します。不明な点がございましたら相談員までご連絡下さい！

重要

上段の写真が鯉のぼりの制作物に取り組む様子で、下段が北九州空港方面へのバスドライブの際の写真になります！



5月病にご注意を！



新年度を迎え「頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものですが、ゴールデンウィークを過ぎた頃から「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が俗にいう「5月病」。正式な医学用語ではなく「適応障害」「軽度のうつ」の診断名がつけられることもあります。要因として、新しい人間関係や環境に馴染めない等が挙げられます。良質な睡眠をとり、タンパク質やビタミンCを含む食品を意識して摂ること等で防ぐことが出来るので、心当たりのある方は気を付けてください！（出典：全国健康保険協会ホームページ）