

五月病を吹き飛ばしましょう

みなさま蒸し暑くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。ゴールデンウィークも過ぎ、「五月病」になりやすい時期です。五月病とは、新年度の新しい環境に適応できないでいると、うつに似た症状が起こることだそうです。

対応としては、ストレスをためないようにすることが良いそうです。好きなことや楽しいことを一日に10分でも行くとストレス解消になるそうです。まずは10分間のストレス解消をしませんか？



つつじ祭りに
行きました

空き状況はこちら↓

	月	火	水	木	金
午前	×	○	○	○	×
午後	△	×	○	×	×

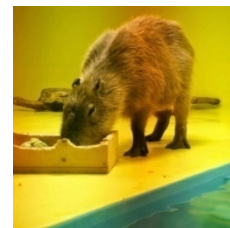
* 土日・祝日はお休みです
○: 空きあり △: 短期間なら可 ×: 空きなし

現在空きあり。
ご相談ください。



今月の一枚 撮影: 鶴田

竹島水族館にてカピバラをみつけて撮影しました。初めて見ましたが、意外と大きかった(全長80cmくらい?)です。



自分らしく、生きたい！

健康意識が高い、趣味が筋トレの杉浦です



5月3日、石川県まで僕の趣味の一つのアームレスリングの大会に出場してきました。地方の小さな大会だったからか、出場者が少なく、何度も何度も負けはしましたが、金・銀・銅メダルをいただきました。なんか申し訳ないような...でもうれしかったです。今後はもっともっと今の自分より強くなるため、日々前進できるようにがんばりたいです！



今年も全開
鶴田です!!

めざせ！家事のプロ

今回は「洗濯: お洒落着洗い(3)」について勉強します

①洗濯機のドライコースで洗濯 について説明します。
まず、色落ちテストを行います。

【色落ちテスト方法】

白いタオルなどに水又は、洗浄液をつけ、軽く絞ります。そして目立たない所を、トントンと軽くたたき、タオルに色が付いていないかを確認します。色がついたらその衣服はクリーニングに出す事をおすすめします。

実際の方法については、また次回！！

