

## 朝顔の種まき実施 地域づくり部・青少年育成会共催事業

4月25日(日)朝顔の種まきを実施しました。本葉が出て配布できるのは6月中旬以降かと思われます。ちなみに「緑のカーテン」という言葉をご存じですか?蔓性の植物を育てて出来る大きな植物のカーテンのことです。

窓から入り込む日差しを遮る 周りの物体の表面温度を抑える 蒸散作用で周囲を冷やす などの効果が期待できます。暑い夏、朝顔育ててエコ生活やってみてはいかがでしょうか?



## ふれあい部 体操教室

4月25日(日)朝10時から定光真理子さん(西)を指導者に迎え、ふれあい部による体操教室が「おおくに田園スクエア」で開講しました。休憩をはさんでしっかり2時間いい汗を流しました。



その季節によく聞く・よくある病気を紹介します。今月はそのものズバリ「五月病」です。気持ちも新たに新生活をスタートさせる新大学生や新社会人。しかし、ゴールデンウィークを過ぎたころになると、「気持ちが冴えない」「疲れを感じる」といった心の息切れを感じる人が増えてきます。これを世間では「五月病」と言っていますが、精神科的な診断名としては「適応障害」「軽うつ病」と診断されています。気分が沈む・やる気が起きない・体がだるい・寝つきが悪くなったなどの症状があります。このような症状が「週間以上続けば、早めの受診をしましょう。

五月病にならない為には、

気分転換をしてストレスをためない 規則正しい生活 食生活に気をつける 睡眠をしっかりとる 自分自身を知る 自分の時間を確保する 不必要なプライドは捨てるなどです。

記 鍋倉在住の看護師 山岡加奈子

せっかくの新しい春。五月病になんかならないように乗り切りましょうね(\*^\_^\*)

## 原区 中うちサロン 春の防災訓練

3月20日(土)に「けすゾウくん」が「原ゆうゆうサロン」にお邪魔し、消火器の使い方と119番通報の仕方を訓練しました。「原ゆうゆうサロン」は年間10回程度集まって活動していますが、3月は防災訓練も兼ねての開催でした。

当日はまるで初夏のような晴天で、気温もあがり終わってから冷たい夏ミカンゼリー・抹茶ときなこの白玉団子をよばれました。美味しかったなあ!ごちそうさまでしたあ!!(^\_^)



## 防災コーナー

4月17日(土)倭区、倭二区、西部やまと園の合同で第1回災害図上訓練を倭区公民館で行いました。皆さんが作った手作りの防災マップを基にマップの見直しを行い、皆さんの意見をマニュアルに反映させることを主目的としています。6月以降、大国全集落で災害図上訓練の実施によりマニュアル作りと防災マップの見直しを進めることとしております。皆さんのご協力をお願いします。



広報おおくにでは、みなさんの地区の可愛い新年生をご紹介します。我が家の宝を、ぜひ大国地域振興協議会事務局までお寄せください。

鍋倉区 檀田拓海くん・山岡彩理菜ちゃん



4月18日(日)田園スクエア交流室にてフラワーアレンジ教室を開催しました。今年度は年4回程度開催予定です。



フラワーアレンジ教室