

# 地域活動支援センター プラム. ちくご便り



©筑後市

こんにちは。そろそろ、梅雨に入る季節になりました。ここ数年は、雨の降り方に気を付けなければいけないことも多々あり、その時のための防災対策は各個人で準備しておく必要があります。しかし、せつかくの梅雨なのでその時に出来ることをやってしまった方が良いかもしれませんよ。例えば、あえて外出するなら雨の時の恰好を(レインブーツやレインコートを身につけるなど)していつもと違うおしゃれを楽しんだり、雨を受ける紫陽花を見に行ったりするのはいかがでしょうか。また、家の中に居るのであれば、普段から気になっている部屋の片付けをすれば気分もスッキリするのではないのでしょうか。

さて、プラム. ちくごの報告です。前回、BBQの事を報告します、と言っはいたものの、私自身の都合により不参加でしたので、内容が分からず伝えようがないので申し訳ありませんが別のことをお伝えしようと思います。

春先(3月頃)から5月にかけて、体調を崩す方が増えてきたな、と思います。実際、環境変化があつて、それについていけないか、緊張しているか(普段以上に頑張っているか)で疲れを見せる方がいます。また、朝、日中、晩の寒暖差が大きく、体がそれに順応できずにだるさを感じたりいつもの生活ペースを乱したり、それによってイライラしたりなど子供、大人問わずそのような状態が現れているように感じます。些細なこと(たとえば、深呼吸をする、コーヒーを飲む、好きなことに没頭する、柔らかい物に触れるなど)をやって、自分をいたわってあげてみてくださいね。



6 2019

予定表

|              |                            |                      |   |                                 |                       |           |
|--------------|----------------------------|----------------------|---|---------------------------------|-----------------------|-----------|
|              |                            |                      |   |                                 |                       | 1         |
| 2<br>お休み     | 3<br>13:30~<br>畑作業<br>か内職  | 4<br>フリータイム          | 5<br>10:00~<br>屋食会<br>13:30~<br>物作り教室   | 6<br>10:00~<br>ゴミ拾い<br>(ボランティア) | 7<br>14:00~<br>おやつ作り  | 8<br>お休み  |
| 9<br>お休み     | 10<br>13:30~<br>畑作業<br>か内職 | 11<br>13:30~<br>映画の日 | 12<br>10:00~<br>屋食会<br>13:30~<br>物作り教室  | 13<br>10:00~<br>軽運動             | 14<br>14:00~<br>おやつ作り | 15<br>お休み |
| 16<br>お休み    | 17<br>13:30~<br>畑作業<br>か内職 | 18<br>フリータイム         | 19<br>10:00~<br>屋食会<br>14:00~<br>ヤクルト出前 | 20<br>10:00~<br>軽運動             | 21<br>14:00~<br>おやつ作り | 22<br>お休み |
| 23/30<br>お休み | 24<br>13:30~<br>畑作業<br>か内職 | 25<br>13:30~<br>映画の日 | 26<br>10:00~<br>屋食会<br>13:30~<br>物作り教室  | 27<br>10:00~<br>軽運動             | 28<br>14:00~<br>おやつ作り | 29<br>お休み |