

2025 年

あおぞら通信 5 月号



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262



5 月は気温が上昇し、新緑が映える過ごしやすい時期です。
山や野に新芽が出てくる良い季節。色々な山菜が美味しくいただけますね。

前田まちかどカフェ

認知症の語らい



あおぞらサロン

オートリオゲーム



大阿仁さなぎの会

おけ玉ゲーム



チームオレンジ

お琴とオカリナの調べ



前田介護予防教室

脳トレ運動



阿仁さなぎの会

タオル体操



5 月・6 月の活動予定表(開催時間は午前10時から午前11時半まで)*チームオレンジ開催時間は下記のとおり

場所	前田公民館	阿仁公民館	大阿仁公民館	チームオレンジ
まちかどカフェ	5 月 13 日(火) 6 月 3 日(火)	5 月 19 日(月)	6 月 20 日(金)	クウインス森吉 5 月 21 日(水) 6 月 18 日(水)
介護予防教室	5 月 29 日(木) 6 月 19 日(木)	6 月 16 日(月)	5 月 16 日(金)	
あおぞらサロン	阿仁総合窓口センター	5 月 12 日(月) 6 月 2 日(月)		午後 1 時半から 午後 3 時まで

*参加無料 予約不要です。気軽にご参加ください。

大岱いきいきサロン



かざはりいきいきサロン(吉田)



「5月病」に気をつけましょう

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。

寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。通常、身体を活発に動かす時に働く交感神経と、身体を休める時に働く副交感神経は、互いにバランスを取りながら身体の状態を調節しています。

しかし、このバランスが崩れるため倦怠感や疲労感を引き起こしてしまいます。

5月の大型連休後に起きやすく「5月病」とも呼ばれています。

5月病を予防するためには、**ストレスや疲労を溜めないことが大切**です。疲労回復を心掛け、自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。趣味に打ち込む、料理・釣り・プラモデル・絵・読書など続けてきた趣味や好きなことをしましょう。脳内の「**幸せホルモン(セロトニン)**」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。

脳トレクイズ ことわざをつくろう

5月5日のこどもの日にちなんで、子どもにまつわることわざや慣用句が並んでいます。
漢字一文字を入れて完成させてください。



- ① かわいい子には()をさせよ *子供を甘やかさず世の中の厳しさを経験させる。
- ② 子どもは()の子 *子供は元気で、寒風の中でも平気で遊びまわるものである。
- ③ 子どもの喧嘩に()が出る *つまらないことに口出しする大人げない行為。
- ④ ()る子は育つ *よく()る子は元気に育つという意味。
- ⑤ 三つ子の魂()まで *3歳までに身についた気質は、大人になっても続く。
- ⑥ 憎まれっ子()にはばかり *人からにくまれたり、嫌われたりしているような者が、

案外、世の中では幅をきかせているということ。