



全国的に平年より早い梅雨入りとなっていますね。いわきでも真夏の様な暑さの日があったと思うと、雨が急に降り出したり、お天気が不安定な日々が続いており、体調も不安定になっている方も多いのではないのでしょうか。「はあ…この時期ってジメジメで何か苦手なあ…」と思う人はいても「やったー！！梅雨が来た」と思う人は少ないのではないのでしょうか。

さあ！！こんな時こそ発想の転換です！(^^)！今の生活習慣を見直してみましょう。まずは決まった時間に起きて外の光を浴びてみましょう。日光に当たると人は「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」の分泌が活発になります。梅雨の晴れ間をみつけたら、そこから歩いてみるといいですね♪

そして雨の日でもつながるで体を動かしたり、笑ったりして梅雨を乗り越えていきましょう！（H.N.）



“つながる”の推しどころ！！②

1日の中で、頭・体・手先を **バランスよく活性化する余暇活動** を行っています

午前の余暇活動



頭を使う「脳トレ」

このセンスわかるかな～



手先を使う「余暇活動」



ちぎり絵、切り絵
絵はがき作りなど

なかなか難しいけど頑張る！

午後の余暇活動



楽しんで頭を使う「娯楽」



麻雀・オセロ・将棋
トランプ・花札など

ナイスシュート！



体を使う「余暇活動」

生活相談員の中野です。
突然ですがクイズです！私の出身は九州ですが、その中の何県でしょうか？（ヒント）最近遺跡で話題です、海苔の生産量日本一、有名な歌が・・・地元も大好きですが、第二の故郷いわきそしてつながるの活性化にも努めていきたいと日々努力しています！ 答えは中野まで(^^)♪



麻雀・オセロ・将棋などの脳トレになる娯楽タイムに参加をしてくださるボランティアさんを随時募集しています。

《月～金 13:10～13:50》に行っていますのでお気軽にお問い合わせください。



その他、調理・ガーデニング・傾聴ボランティアさんも随時募集中です！(^^)！