

# たから農園づくり



## たから新聞

陽気も暖かくなり、山も新緑に色づいてきましたね★

さて、たからセンターでは敷地内の空きスペースを使って農園を始めました☆ キュウリやナス、オクラなどの野菜を利用者さんと一緒に植えていきました😊 これからみんなでお世話をしながら成長を楽しみにしたいと思います☆

みんなでお世話を頑張ります🍷



すくすく育ちますように🌸



## ~新入職員紹介~



デイサービスに入職した瀧川梨里香です。静岡出身です★ 人見知りですが人と話すのは好きなので皆さんとたくさんお話をしようと思います!! よろしくお祈りします★



ショートステイに入職した田口みといです。利用者さんの事を知り、仕事を早く覚えられるように頑張ります!!

2022年4月25日  
～第74号～  
共立介護福祉センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝 1-4-16  
デイサービス  
TEL : 223-8102  
ショートステイ  
TEL : 223-8103

## ~共立介護福祉センターたから ホームページのお知らせ~

当法人のホームページリニューアルに伴い、各事業所でブログをはじめました。日常の様子やセンターでの取り組みなどお伝えしておりますのでぜひご覧ください。



左のバーコードを読み取るか URL を直接入力してアクセスしてください

<https://ykf.or.jp/>

やまなし勤労者福祉会



# 知っておこう、五月病！

「**五月病**」とは広く知られた言葉ですが、実は医学用語とは異なり、決まった概念、定義があるわけではありません。一般には4月に希望にあふれて入学または入社した人が、5月の連休明けごろから急激に勉強や仕事への意欲を失い、無気力な状態に陥ることをいいます

大学生や社会人で共通するのは、期待していたはずの新しい環境に適應できずに、そこから回避しようとする行動です。性格的には、**几帳面で真面目な人に多い**ようです。

これらの症状が短期間で済む場合は、さほど問題になりませんが、長期に渡ると、いわゆる「ひきこもり」に移行し、社会復帰が困難な状態になることがあります。

精神的には「**適應障害**」「**軽度うつ病**」と診断されることが多いと思います。

症状としては、不眠、気分の落ち込み、意欲の低下、仕事が手につかない、といった精神症状と、全身倦怠感、食欲不振、頭痛、めまい、動悸などの身体症状が表れます。



決して単なる怠け心と自分を責めることなしに、精神科のクリニックや、かかりつけ医などに相談してください。いったん、重い肩の荷を降ろし、ゆっくりと自分の状況を人に聞いてもらうことが大切です。

最後に、こういった状況を一時的な「心のスランプ」として、温かく見守ってあげることのできる社会環境も望まれるところです。