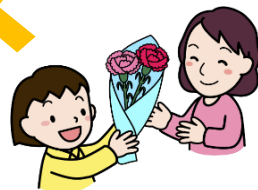




# 協同ショートニュース

2021. 5月号 No.209



広島医療生協協同短期入所事業所

TEL 225-7188  
FAX 225-7189

## 厨房職員の紹介



厨房スタッフのnewコスチュームのお披露目です。  
目にも鮮やかなオレンジのエプロンで気分まで明るくなります。  
いつも、美味しい食事を提供して下さる厨房のスタッフさんです。  
利用者の皆さん口をそろえて「ここの食事、美味しいよ。」とよく耳にします。



## 暮らしの注意点

5月の連休を迎えましたが、いろいろな事に自粛生活を送られている事と思います。環境の変化が引き起こす『五月病』を取り上げたいと思います。

新生活から約1ヶ月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。5月の連休を機に張りつめていた糸が切れなんだか気分が優れないなどの『五月病』と言われる症状が出る事があります。病と名前がついてはいますが、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる・なんとなく体調が悪い・会社に行きたくないなどの軽いつつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。

4月の暮らしの注意点でも『4月病』を取り上げましたので、～五月病からうつに発展しやすい方の特徴～をご紹介します。



- ・几帳面で真面目
- ・責任感があり、全部を一人で抱え込んでしまう
- ・おとなしい
- ・完璧主義者

これらに当てはまる場合でも、ストレスを上手く発散している方やストレスに強い人は五月病やうつ病になりにくいとされています。

今月は食事面での（予防の）ポイントをご紹介します。

脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化し、ストレスが緩和するところから、セロトニンを生成する栄養素を含む食品である**バナナ・乳製品・大豆製品・さつまいも・いわし・白米(雑穀入り)**などの摂取をお勧めします。

また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与える為、控えましょう。内臓の調子が悪い人は水分不足にも注意しましょう。（摂取目安：1, 5～2L/日）



『温かい物は温かいうちに…』がテーマで、美味しく召し上がって頂ける食事を提供しています。みなさんのよろこんで頂けている笑顔がうれしいです。

厨房スタッフ



# さくら咲く

貼り絵で桜の木を作りました。「ピンク色は可愛いね」「春の色じゃね」など会話が弾み、それぞれの桜を貼り合わせると「うわー大きな木が出来たね」と、



# お花見

3月27日、中央ゴルフ場へお花ドライブに行きました。満開の桜のお迎えに皆さんの笑顔も自然にほころんでおられました。少しの時間でしたが大満足でした。



## 組合員の加入・増資のお願い

まだ、加入されていない方は、是非ご加入ください。

1口 1000円の増資にご協力ください。

☆素朴な疑問をご紹介☆

Q1. 出資金と言いますが、寄付ではないの？

A: **出資金は、寄付ではありません。**

脱会される際は、定款に従い全額返金いたします。

【問い合わせ窓口】

広島医療生活協同組合 組織部



(082) 879-8124