

わかくさ・プラザ 2013 ゴールデンウィークスペシャル

とき 5月5日(日・祝) 午前10時～午後4時

ところ わかくさ・プラザ「学習情報館」ほか



くす田博士の
科学実験ショー

◆**内容**

- ・プールの無料開放
- ・楽しい工作
- ・親子クッキング
- ・昔の遊びコーナーなど

※内容を変更する場合があります。
※材料費が必要な催しがあります。



親子で楽しめる催しが盛りだくさん。
皆さんぜひお越しください。

★ **学習情報館3階** ★
★ **コスモホールでは** ★
プラネタリウム投影があります!

☆時 間 ①10:00～②11:10～
③13:30～④15:00～
☆テーマ「太陽系の仲間たち」

◆照会先 生涯学習課 ☎23-7777

保健センター健康だより

照会先

関市保健センター

☎24-0111

環境の変化が大きい時期
自分にあつたストレス解消法を見つけませんか?

新年度の4月には新しい生活が始まるなど、期待や不安、頑張りや焦りなど、複雑な気持ちになりやすい時期です。一時的に強いストレス状態になり、眠れない、体がだるい、やる気が出ないなどと感じることもあります。気分転換をし、ストレスをためないように心掛けたいですね。

「〇〇せねば!」の
完璧主義をやめる

1人で悩まない

自分の時間
を持つ

睡眠・休養
を大切に

自分にあつたストレス
解消法を見つけよう

いろいろな
ストレス解消法

- ・ゆっくり過ごす・寝る
- ・好きな音楽を聴く
- ・アロマテラピーを楽しむ
- ・おいしいものを食べる
- ・友達とおしゃべり
- ・レジャーや旅行
- ・スポーツ

食事の工夫でストレス対策

- ・神経の興奮を抑える⇒牛乳・小魚・ひじきなどのカルシウム
- ・イライラ抑制⇒大豆・わかめ・ごまなどのマグネシウム
- ・疲労回復⇒豚肉・うなぎ・落花生などのビタミンB1
- ・情緒安定⇒まぐろ・サケ・にんにくなどのビタミンB6
- ・抵抗力を高める⇒イチゴ・ミカン・ブロッコリーなどのビタミンC