

# 笑顔

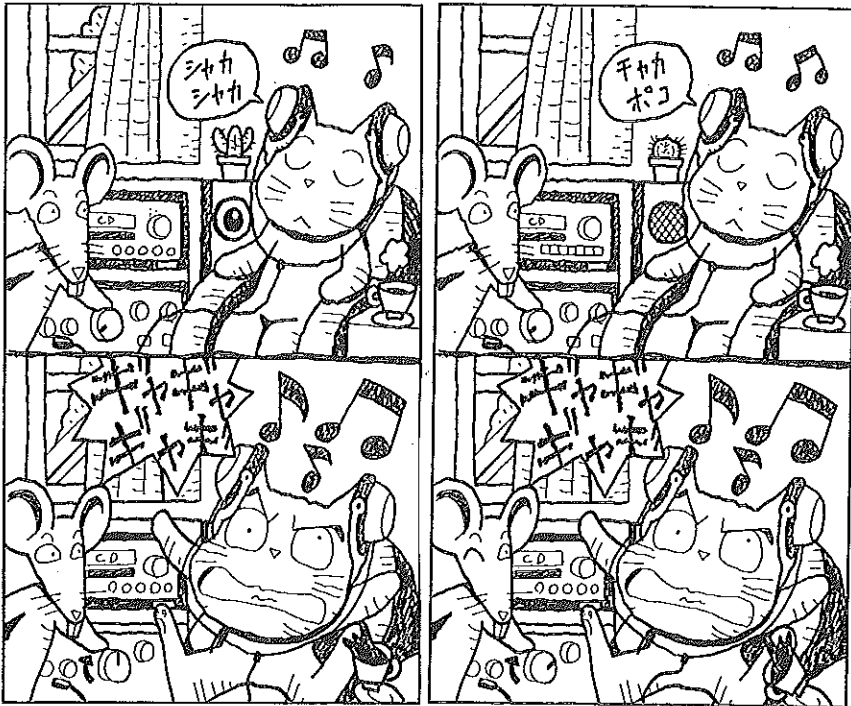
5月のニューズレター

Vo. 147

問題 まちがいがい/10ヶあります。

木々をわたる風にも そこほかとなく  
初夏の気配を感じるころとなりました。

(株)迫広砕石



ナンプレ

- ① タテ9列、ヨコ9列 それぞれに 1~9の数字が1つずつ入る
- ② 太枠で囲まれた3x3のブロックにも 1~9の数字が1つずつ入る

8								1
		6	8		3	4		
9		5				6		3
		8		5		1		
	7						2	
	6	3	9		2	7	1	
2			3		1			6
		4	5		8	9		

## 五月病 (臨床心理士の視点)

五月病という言葉をご存知ですか? どんな質問をしたらある年代以上の方は今さら何ぞ? と逆に驚かすかもしれません。ご存知のように五月病とは5月明けに起きる心身の不調を表す言葉です。最近の若者はこの言葉の存在自体知らないそうです。もともと五月病という言葉は一種の通称障害です。しかし、今や五月病は「一過性で誰にでも起こる心の疲れ」などと簡単に看過(見過す)することはできなくなっているそうです。それが若者が五月病という言葉を知らないことにも関連しているのかもしれないですね。

季節によって大きく気分や脳の働きが変化します。こうした季節の変わり目が実は一番つらいのです。疲れ、だるさ、意欲低下の現れはこれ以上無理を続けられないように警告を鳴らしているように思われます。この警告を受け止め、体調管理をすることがあらゆる病気への予防ともなるのではないのでしょうか。

### 予防法

趣味・スポーツ・たっぷり寝る・ゆっくりお風呂に入る・好きな音楽を聞く・アロマテラピー・リラックス・映画やコンサート・木旅行で気分転換・新しい目標をみつける・マグネシウムを摂る(ジャツ類、大豆、ひじき等)

目の体の節にしっかりと耳を傾けてあげることが大切ですか

## わか家のあたまの家

ある日の夕方、専社事務所の会話です。  
専車担当Kくん、深刻な顔で  
やばいの〜何でかの〜と

ぼやいてると

社長が「どしたんかつ」

「事故かつ!」

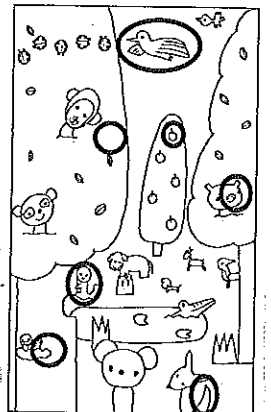
Kくん「しっこです!」

専務「おいしい!」

Kくんは、ぶーちゃん(猫)のおしこの臭いが事務所玄関に充満。発生源がわからず困っていたようです。その社長が鼻をよじ「事故か?」と質問するのでKくんは「はきり」と戸惑いなく「しっこです」と答えた。専務がおかずに専務が「おいしい」と。三人のテンションいいやりに大爆笑したよ。たのしーね

## Vo. 146 解答

1	7	3	4	6	2	5	8	9
4	6	9	1	5	3	8	7	2
3	8	5	7	2	1	9	6	4
2	5	6	8	9	7	4	3	1
9	2	8	3	4	6	1	5	7
6	3	4	9	7	5	2	1	8
5	9	7	2	1	8	3	4	6
7	4	1	5	8	9	6	2	3
8	1	2	6	3	4	7	9	5



迫広砕石

検索

2016. 5