

# かけはし通信

R7.5月



## 渋谷管理者のつぶやき

みなさん、こんにちは！  
管理者の渋谷です。5月となり  
1年の1/3が過ぎました～。

はやいですねえ♪

5月はGW、端午の節句🍡とイ  
ベントがあります。

また五月病😞という言葉もあり  
ますので、くれぐれもご自愛く  
ださい。



☆ボランティアに興味の  
ある方は、ご連絡下さい。

かけはし訪問看護  
ステーション  
0237-84-6263  
渋谷まで

### ☆かけはし男子の最近気になる事☆

「5月病」をご存じでしょうか？

新社会人が対象と思われがちです。しかし原因は、環  
境の変化によってストレスを受けた人に起こる気分の  
落ち込みや体調不良のため、私たちも注意が必要です。  
特に👊🔥 頑張っている方に多いようです。。

「睡眠」「栄養バランス」「軽い運動」が大切です。

また「**がんばらない自分を許す**」ことも大事です!!

みなさん無理なく、歩いて行きましょう😊👍

## 今月のこども食堂活動報告



4月のさくらんぼ食堂です。

今月は4月17日と26日に開催しました。

17日は36名の方にご参加いただきました。メニューは「目抜き照り焼  
き、ほうれん草のバターソテー、じゃがいものソテー、わかめのみそ汁、  
デコポン」です。

26日は33名の方にご参加いただきメニューは「ヒレカツ（日東ベスト  
提供）、ツナサラダ、厚揚げとえのきの煮物、みそ汁、オレンジ」でした。

今回の渋谷の仕事は「洗い物と味見」です！油の付いた皿は、なかなか油  
が取れませんね。お湯を使えば👏手荒れがひどくなりますし💧

日頃から、料理や洗い物をしている方、お疲れ生です🍷🍷🍷

今回も「おいしかった♪」「おかわり!!」と大好評でした♪!(^^)!👏

次回のこども食堂は5月15日（木）、24日（土）予定です。

こども食堂の支援に繋がります!!  
新規の利用者様を宜しくお願い致  
します。

