



トレ室
から

『未然に防ごう5月病!!!』

新年度を迎え、新しい環境に変わる人も多いのではないのでしょうか。最初は、“心機一転頑張ろう”とエネルギーが湧いてくるものです。しかし・・・GWを過ぎ環境になれて、ひと段落するころから、「身体がだるい」「ふさぎこむ」「やるきがでない」等の症状が現れてくる人がいます。これが「5月病」です。（「5月病」は正式な医学用語ではありません。）

5月病の原因

- ・新しい環境についていけない
- ・新しい人間関係を上手く築けない
- ・思い描いていた理想と現実の差が埋められない
- ・目標を見失う

5月病の症状

- ・やる気が起きない・体がだるい
- ・ネガティブ思考になる
- ・頭痛・腰痛・耳鳴り・めまい
- ・思考力・集中力の低下・食欲低下

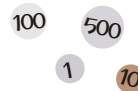
5月病にならないために

- ・会話でストレスを解消する
…同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションを大切に。
- ・栄養バランスのとれた食事を心がける
…「主食・主菜・副菜」のバランスを考える。
- ・質の良い睡眠をとる
…「起床・就寝の生活リズム」を整える。
- ・オフの日を大切にする
…自分の好きなことに時間を費やしてみる。
体を動かすのも解消法の1つ！

原因・予防法について
理解を深め、自分
の対処方法で5月病を
未然に防ぎましょう！！

プール
から

令和元年



平成も終わり、令和時代がはじまります。新しい時代といえば、先日財務省から2024年度より新紙幣を発行すると発表されました。前回現行の紙幣が発行されたのが2004年のことなので、約20年ぶりの新紙幣となります。新紙幣には3Dホログラムといった新しい偽造防止技術が数多く取り入れられているとのことです。

新紙幣になっても現在流通している紙幣は引き続き使えるそうですので、「現行紙幣は使えなくなるから指定の口座に振り込んでくれ」等といった詐欺には十分注意してください。

ちなみに現在使える紙幣で最も古いものは明治18年に発行された「旧壹円券」だそうです。100年以上前の紙幣が使えるのは驚きです。

世界のみならず我が国においても現金社会からキャッシュレス社会へと移り変わっています。もしかすると次回の新紙幣が我が国で発行される最後のお札になるかもしれませんね。

体育室

1

6月16日(日)

9:00~12:00

みんなでミニバレー 6/10(月) 〆切!

ビニール製のボールを使用し1チーム4名でゲームを行います。お子様や初めての方も楽しみながらプレーすることができます。



- 【対象】小学生以上
- 【定員】40名
- 【費用】無料
- 【持ち物】運動しやすい服装・タオル・屋内用運動靴
- 【主催】目黒区立駒場体育館
- 【主管】東京ミニバレー協会

家族や友達と一緒に楽しく汗を流そう!

こまばフェスタ

5/15(水)より申込を開始します。

13:00~16:00

ニュースポーツフェスティバル 6/11(火) 〆切!

ミニバレー・ネオテニス・輪投げ・シャッフルボードを行います。

16:30~17:30

ピラティス 当日受付 (16:10から受付開始)

カラダが硬いや運動が苦手な方も安心して楽しみながらカラダを動かしていきますよ!

プール

2

6月23日(日)

11:00~12:00

親子水泳教室 6/6(木) 〆切!



6/6(木) 〆切!

14:00~16:00

着衣水泳体験会 6/13(木) 〆切!



6/13(木) 〆切!

※詳しくは、5/15発行の「めぐろスポーツニュース」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。

一般公開プログラムスケジュール 5月

※祝日はお休み

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:40	7・14・21・28
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	8・15・22・29 ※1日はお休み
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	9・16・23・30 ※2日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:30	10・17・24・31 ※3日はお休み
剣道	土曜	15:40-18:40	11・18・25 ※4日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	18 ※4日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	19 ※5日はお休み
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	12



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分

東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。(返却式)

※祝日はお休みとなるプログラムがあります。詳しくは体育館までお問い合わせください。