

## 中津市観光ルート清掃に参加しました!!

5月31日(土)に中津市役所主催の市内観光ルート清掃に参加しました。過去最大の400人以上の参加者が集まり、清掃活動を行いました。渡辺製作所は小祝漁港を担当し、皆で協力して、たくさんのゴミを拾うことができました。協力してくださった従業員の皆さんはありがとうございました!



清掃の様子



## 5月病に気をつけよう!!



五月病とは、4月後半から5月にかけての大型連休のあとに、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、勉強や仕事に集中できないなどの状態を総称して呼ばれます。

対策としては、

1. セルフチェックを行う
2. 適度な運動: ウォーキングやストレッチがおすすめです。
3. ストレス発散方法を見つける: 趣味やお風呂でゆっくりするなどして、ヒビのストレスを発散しましょう。

本当に心や体の調子が悪くなった場合には、周囲の家族や友人に話して気持ちを軽くするなどのサポートを受け、決して頑張りすぎないようにしていきましょう。また、周りにそのような方がいないか、気を配ってあげてください。



チェックリストを使用し、確認してみましょう!

チェックリスト
以下項目をチェックして、2週間以内の改善を促すための目安として、
・ 仕事や学校に行くのが面倒で、遅刻が多くなる状態が続く。
・ 集中力がなくなり、作業の効率が悪くなる。
・ 睡眠時間が短くなる。寝不足の状態が続く。
・ 食欲が落ちる。食事の量が減る。
・ 気分が落ち込む。涙もろくなる。
・ 人と接するときに緊張感を感じる。
・ 休みの日も元気が起きない。
・ 過去に経験したことがある。
・ 急に決まる予定がなく、急に決まる予定がある。

## ミヤマキリシマが見頃です

九重連山平治岳のミヤマキリシマが見頃を迎えました。ミヤマキリシマは九州各地の高原に自生するツツジの一種で、天然記念物に指定されています。見頃の時期には、山一面がピンク色に染まり、その素晴らしい光景を一目見ようと、県内外から多くの登山客が訪れます。従業員の方が2名登山に訪れたため、写真を提供していただきました。

