

# ライフルーム通信

2018  
5月号

## 新緑がまぶしい \* \* 季節になりました \*

みなさん、進学・進級から1ヶ月経ちました。  
心と身体の調子はいかがですか？  
この頃、急に暖かくなり身体がついていかれないことに  
加え、環境も変わって心もついていかれない、という人も  
いるでしょう。この「変化疲れ」をどうやって乗り切っ  
ていたら良いでしょう... まずはいつもより  
1時間早く寝て少し睡眠時間を増やしてみませんか。  
休日にも時間に追われるような予定を立てず  
ちよつとゆったりとした時間作りをする。  
生活のリズムが乱れがちなこの季節、少し9割めの  
睡眠、ゆるい時間で身体を休めましょう  
そして万全な体調で 体育大会を迎えましょう。

《相談できます》 元気アップアシスタント 美濃部(みのべ)

心の平穏を保つためには人と話すことが大事です。  
ぜひ、ライフルームに来てみませんか。  
部屋の外に相談予約カードがあるのでポストに  
入れてください。返事を書きます。

直通電話 (221) 0612

## 5月の開室予定日

Yマークの日は開いていません

日	月	火	水	木	金	土
		1 closed	2 Y(Ⓜ)	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7 Y(Ⓜ)	8 Y(Ⓜ)	9 Y(Ⓜ)	10 スクールカワセ	11 closed	12
13	14 スクールカワセ	15 Y(Ⓜ)	16 Y(Ⓜ)	17 スクールカワセ	18 Y(Ⓜ)	19
20	21 Y(Ⓜ)	22 Y(Ⓜ) 樹林祭	23 closed	24 Y(Ⓜ)	25 Y	26 Y(Ⓜ) 体育大会
27	28 振休	29 Y(Ⓜ)	30 Y(Ⓜ)	31 スクールカワセ	6/1 Y(Ⓜ)	2

Ⓜ → 土屋がライフルームにいます。  
Ⓜ → みのべがライフルームにいます。

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの前澤です。新しいクラスには慣れましたか？  
きょうは自己紹介をしたいと思います。

前澤真澄、女性、血液型A型、しし座。  
家族は夫と愛犬一匹です。子ども達はもう成人しているので一緒に暮らしていませんが  
息子と娘がいます。一番好きなのは時間は愛犬「ゆず」とソファでゆったりしている時です。  
厚中に来て早いもので、7年が経ちました。  
木曜日に来ています。よろしく！

厚木中の皆さん、初めまして。今年度から厚木中に来ることに  
なりましたスクールカウンセラーの栗飯原です...と言っても実は  
10年くらい前まで厚木中で働いていたので、今回再び、厚中に向かい  
嬉しく思っています。よろしくお願ひします。

氏名：栗飯原 なお子 (くりいほり なおこ) B型、さくし座です。

来ている曜日：月曜日(隔週で居ます。居ない時は厚中へ行っていません)

趣味：上手か下手かは置いておいて、ダンス(ジャズダンスとバレエ)  
を習っています。継続は力だと思っていて、会話にも使っています。

好きな時間：家には猫が3匹居るので一緒にゆったりゴロゴロ...  
\* 皆さんとお話できるのを楽しみにしています。気軽に来室してくださいね。

はじめまして元気アップアシスタントの土屋恭世です。  
今年度より厚木中学校にお世話になることになりました。

名前は、つちややすよ、血液型O型、おとめ座です。  
子どもは息子と娘の2人です。

これから皆さんのことを知って行きたいと思っています。  
見かけた時は気軽に声をかけてください。ね  
よろしくお願ひします。

「ライフルーム」に来てくれるのを楽しみにしています

こんにちは、元気アップアシスタントの美濃部睦実(みのべ むつみ)です。

厚木中でお世話になって今年で12年目になりました。  
たかさんの厚中生と出会ってとても楽しい毎日です。  
ちなみに厚木小、厚木中出身の厚木子です。

B型、牡羊座 菅田将暉にハマってます  
月曜ANN(オルナイトニッポン)を聴くのが楽しみです。  
昼休みは誰でも利用できるので遊びに来て下さい。

