

## ~Topics~

- ・「5 月病と対策」
- ・今月のイチオシ「外構に砂利を敷いてみませんか？」
- ・食レポ「ココエスポ」
- ・施工事例「K 様邸倉庫・外構工事」

GW ゴールデンウィーク はいかがでしたか？

春から環境が変わってお疲れの方も、リフレッシュできましたでしょうか？

この時期は五月病の症状が出やすい季節になります。

## 五月病

進学した学生さんや新入社員の方、また異動などで環境の変化を迎えた方が、ゴールデンウィーク明けの時期に心身に現れる不調や状況を一般的に五月病と呼びますが、正式な医学用語ではないそうです。

- ・不安やイライラなどの気分の不安定さ
- ・やる気の低下
- ・不眠
- ・食欲不振
- ・頭痛や肩こり

などが五月病のサインだそうです。

誰にでも起こりうる心身の不調ではありますが、適応障害やうつ病の手前の状態と考えられています。(協会けんぽ)

高性能なウッドデッキで  
リラックス空間を演出

## 五月病を防ぐポイント

- ・朝日を浴びる
  - ・軽い運動で汗をかく
  - ・寝る前にスマホを見ない
  - ・昼寝は 15 分程度に
  - ・休日でも起床時間はあまり遅くしない
  - ・暴飲、暴食をしない
- など、生活リズムを整えることが  
予防になるそうです。



くじゅう花公園のネモフィラ畑

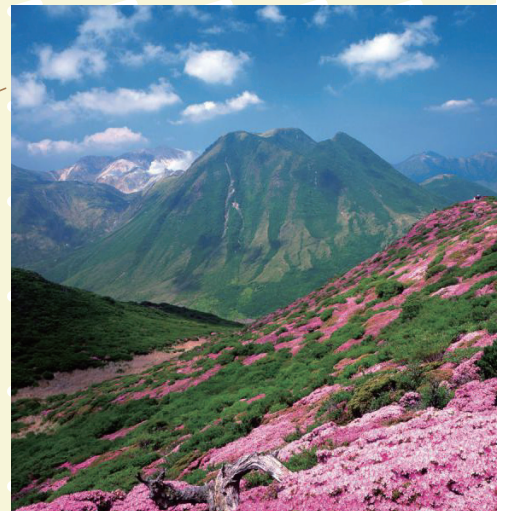
## 自宅でリフレッシュ

気分転換に  
お部屋に好きな植物を置いたり、  
ベランダや庭に花や野菜を  
植えてみたり…

当社では  
お庭のデザインもいたしますので、  
ご予算やイメージを  
お伝えいただけましたら  
ご提案致します！

## 自然にふれる

暖かくなったので、  
ちょっと遠出してみるのも  
良いのではないのでしょうか？  
くじゅう花公園なども  
花盛りですね。  
自然の景色や空気だけでも  
清々しい気持ちになります。



くじゅう連山のミヤマキリシマ

## ご存知ですか？

季節柄、GW 頃は白蟻が巣から飛び立つ季節です。  
家や近所で羽蟻などを見た場合は近くにひそんでいる可能性があります。  
白蟻の調査も行いますので、お気軽にお問い合わせください！



## 👍 今月のイチオシ

**メリット①** 砂利の上を歩くと音がすることで  
防犯対策になります。

**メリット②** 砂利の下に「防草シート」を敷くことで  
雑草対策になります。 ※砂利には含みません  
さらに、砂利の沈下や雨の日の泥対策にも  
なります。

砂利は色も種類も様々です。

洋風のお庭ならブラウンやベージュ系

和風のお庭ならグレー系などが合うでしょう

2トトラック1台分の価格【5cmの厚さで30㎡分】

**¥45,000～**

※2ト車がお庭に横付けできる場合の価格です



## 『外構に砂利を敷いてみませんか?』

+防草シートで  
雑草対策に



before

歩くと音がするので  
防犯対策になります



after

## 食レボ IN うすぎ

住 所：臼杵市大字大野 588-1

定休日：水曜日

営業時間：11:00-17:00

★ 第72弾は臼杵のお店をご紹介 ★  
「CoCo ESPO (ココエスポ)」

芝生のお庭にキャラクターの遊具があったり  
お花もたくさん咲いていて癒されます！



牛すじカレー ¥1,290(税込)



おすすめの牛すじカレーを  
いただきましたした♪  
セットの新玉ねぎの  
フォカッチャも  
美味しかったです！



いちごパフェ ¥1,150(税込)



甘いいちごが底まで  
ぎっしりでした♪  
夏は人気の桃パフェ  
が楽しみです！  
洋ナシのタルトも美味しかったです。

大分トキハ本店で、カフェを経営されていたオーナーご夫妻が地元の臼杵市に帰ってオープンされたお店です！  
昔からのファンのお客様も臼杵までわざわざいらっしゃるそうです！

## 📷 施工事例

### ～K様邸倉庫・外構工事～



イナバ物置

フォルタ [FS]  
FS-2214H



土とコンクリート・タイルの境が気になるのとことで、  
防犯対策にもなる白い砂利を植栽部分に敷いています。  
グリーンが白に映えますね！

--- お問い合わせは ---

小代築炉工業株式会社

〒879-2458 大分県津久見市入船西町 21-1

電話：0972-82-4155 ファックス：0972-82-5280

メール：home@koshiro.co.jp

公式 HP



LINE



facebook



Instagram

