

# スタッフから一言



ケアプラン碧の空  
ケアマネジャー

**布施綾子** fuse ayako

1年2ヶ月ぶりに戻ってきました。10年ぶりの赤ちゃんとの生活に四苦八苦(汗)。上の子が小さいママ役♪奮闘してくれて大助かりです。下の子が成人するまで、子育て期間は30年…長いです。



ケアプラン碧の空  
ケアマネジャー

**根本正美** nemoto masami

今年の夏は北海道へ行ってきました！海の幸♪ラーメン♪そしてビール♪函館ビヤホールで、たっぷり満喫してきました♪中年まっしぐらの今日この頃、ビール腹に気をつけなければ(汗)。



訪問介護碧の風  
訪問介護員

**新井良子** arai ryouko

お料理自慢の新井です☆ダイエットと健康の為に、3ヶ月前からジムに通い始めました！初めの頃は辛かったけど、この頃は仲間と一緒に運動するのが楽しくなりました☆目標体重は秘密(笑)。



デイサービス碧の風  
介護福祉士/介護員

**秋田真波** akita manami

8月から碧の風へ仲間入りしました。出勤日はマイ弁当持参(手作りですよ)。利用者様も職員の方々も優しくしてくださるので頑張れそうです！趣味は雑貨作り♡休日はちまちまと励めます☆

## 健康豆知識

いくつになっても自分の足で歩きたい！そう思っている方、多いのではないのでしょうか？ そのための習慣としてやりたいのが、目を開けての1分間の片足立ちです。簡単にできそうで意外と難しいこの運動、1日3回(左右で計6回)行なってみませんか？ 太ももの付け根の骨が強くなって、転倒防止効果があるんですよ！これから寒くなって着るものが増えると、転倒リスクが高まります。1分間の片足立ちをすることで、それらのリスクも低減するので、ぜひお試しください。



## 心理テスト

❶ 誰かが、手に持った旗をある場所に設置しようとしています。さて、どこに設置するのでしょうか？

A山の頂上 B丘の上 C雪の台地

❷ 旗を持つ手は、リーダーシップのシンボルです。これあなたのリーダーとしての資質がわかります。

- A…威張る、独裁的なリーダー！
- B…ほどよいバランス。理想的なリーダータイプ☆
- C…残念！リーダーには不向き！

## (株)ハーベストシーズン

**住所** 〒314-0133 茨城県神栖市息栖 3079-782

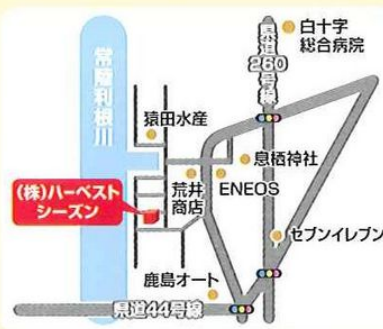
**営業時間** 窓口営業は通常 8時～17時  
(サービス提供は計画によって時間外あり)

**お休み** 窓口営業はお盆・お正月のみ  
(サービス提供はこの限りではない)

**電話番号** ケアプラン碧の空 0299-77-8691  
訪問介護碧の風 0299-77-8697  
デイサービス碧の郷 0299-77-8692

**FAX** 0299-77-8694 (全社共通)

**URL** <http://harvestseason.jp/>



次号は1月初旬頃発行予定。お楽しみに～♪

3月生まれ…クリスマスが来るのは嬉しい！憧れのプレゼントをもらって。4月生まれ…忘年会やクリスマスは、ちよとセクシーな衣装で。5月生まれ…ラッキーマンでクリスマスカラーを取り入れて。6月生まれ…物事が自分思い通りに進みそう。図に果たす。7月生まれ…お出かけ先は、積極的に楽しむのがポイント。8月生まれ…クリスマスは、家族で旅行や遊びを楽しもう。9月生まれ…車やバイクが好きな人。10月生まれ…探してみよう。11月生まれ…今年1年間頑張った自分に何かを褒めてあげよう。12月生まれ…頑張った事が実を結ぶ。さらさらなる達成を。