

# スタッフから一言



デイサービス碧の郷  
介護職員

**根本亜季** Nemoto Aki

我が家には二人の息子がいます。今年3歳になる次男は本当にやんちゃで、どこへ行っても「大変ですね」と声をかけられる始末(汗)。そんな弟を溺愛する長男...。母は兄弟仲良くと願っています☆



デイサービス碧の郷  
調理及び介護助手職員

**鵜澤真佐代** Uzawa Masayo

2人の息子と娘が1人います。長男は結婚独立。私はおばあちゃん(苦笑)。独身の次男には彼女がいて、出かける時一緒に連れて行ってくれます♪ とんだおじやま虫なのにね(笑)。いつもありがとう。



訪問介護碧の風  
訪問介護員

**小山千代美** Koyama Chiyomi

健康診断で毎年イエローカードの私。昨年一生懸命ダイエットに励んだにもかかわらず、1年で2kgの減量のみ(汗)。今年の目標は5kg減量すること! 自分にきびしくできるかな~。



訪問介護碧の風  
サービス提供責任者/介護福祉士

**齊藤富士子** Saitou Fujiko

昨年は出雲大社を参拝してきました。今年は青森へ行く予定☆ 毎年、友達と旅行することが楽しみです♪ ゆっくりと温泉に浸かったり、きれいな風景を見るだけで、心も体も癒されます。

## 健康豆知識

「寝る前のコップ1杯の水と、起きてすぐのコップ1杯の水を!」人は寝ている間に大量の汗をかくので(約180cc~200cc)寝る前には水分補給が大切です。冷たい水は体温を下げてしまうので、なるべく常温の水がベスト。そして、睡眠中の汗で水分が失われているので、起きた時の水分補給も大切です。朝の水分補給は、体を潤すだけでなく、胃腸の動きにも良いといわれています。



## 心理テスト

① フワフワと庭を漂うシャボン玉。このシャボン玉は、何に触れて割れると思いますか?

A 岩 B 花 C 池の水

② シャボン玉が割れることは、恋愛関係が壊れることを表しています。これで、あなたが陥りがちな失恋のパターンがわかります。

A...あなたの失恋パターンは、束縛のしすぎ。

束縛はほどほどに!

B...甘えすぎ! わがままはNG!

C...放ったらかしすぎ! マメさを!

## (株)ハーベストシーズン

**住所** 〒314-0133 茨城県神栖市息栖 3079-782

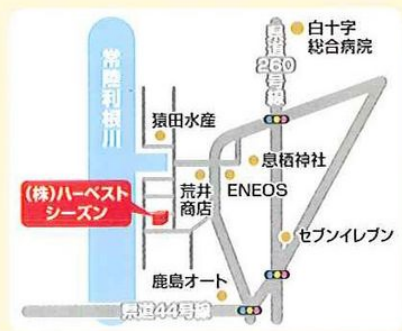
**営業時間** 窓口営業は通常 8時~17時  
(サービス提供は計画によって時間外あり)

**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5月初旬頃発行予定。お楽しみに~♪

心からリフレッシュ。10月生まれ...雨音り聞きとた感じたら、新葉を産んで嬉しくして。11月生まれ...山の山菜や山菜を、自然を産んで嬉しくして。12月生まれ...家に家人などを招いて手料理を振舞って嬉しくして。

7月生まれ...善は急げ。良いと思つたことは、迷わずにやること。8月生まれ...トウが泳える時。同僚や話の中心になつてみて。9月生まれ...春の新緑を見に、山へ出かけて。6月生まれ...お酒の席が増えそう。食欲減退と体調に気をつけて。5月生まれ...変化を恐れないで、疑い固まらずに変化を受け入れて。4月生まれ...柔軟な考えを持つ事。意図地や原因がわかると。3月生まれ...小さな努力の積み重ねが大きな結果となる。2月生まれ...新しく習い事を始めたり教養をつけるのにいい時期。1月生まれ...