

スタッフから一言



デイサービス碧の郷
介護職員

三浦智子 Tomoko Miura
あけましておめでとうございます。今年、我が子がバスケットを引退します。7年間追っかけてきた母としては、寂しい限り(泣)…ですが！反面、次は何をしようかとワクワクしている今日この頃です！



デイサービス碧の郷
介護職員

大川由加里 Yukari Okawa
寒さに弱い大川ですが、いつも利用者さまの笑顔で心はぽかぽかです♡昨年10月からハーベストの一員になりました。今年は資格取得が目標！応援してくださいね。今年もよろしくお祈りします☆



訪問介護碧の風
訪問介護員

青木綾子 Ayako Aoki
あけましておめでとうございます。新しい風を吹かせている？新人の青木です(笑)。利用者さまの「ありがとう」が私の原動力！2015年も「ありがとうの花」をたくさん咲かせていきたいです☆



訪問介護碧の風
訪問介護員

秋山由美子 Yumiko Akiyama
私には2人の娘がいて、上の娘は東京で介護の仕事をしています。下の娘も来春、東京へ旅立つ予定。寂しくなってしまうけど、愛犬が心癒してくれる存在になってくれるかななんて期待しています♪

健康豆知識

歩くことは、足を温めるのに最も効果的！足の温度は、体温と比べ低く30℃~32℃ぐらいが理想的です。しかし冷え症の人は26℃前後しかない人も多いとか…。歩くことで、足の温度を簡単に上げることができるそうです。

ひざが悪い人はつま先立ちを繰り返して、土踏まずと足首を動かしましょう。足の指でグー、チョコキ、パーをするのも効果的なのでぜひ試してくださいね！



心理テスト

◎ 食品売り場を歩いていると、人だかりができています。さて、そこには何があるのでしょうか？

A バーゲン B 試食コーナー C アイドルがいた

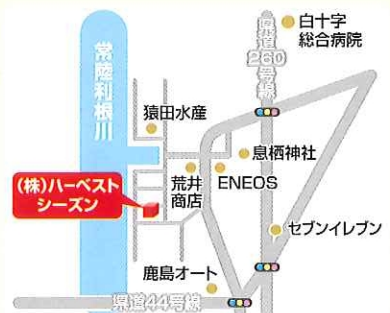
◎ この質問で、あなたの結婚後の浮気指数がわかります。

- A…浮気指数45%。ストレスや不満が溜まると…。
- B…60%。甘〜い言葉で誘われると、流されてしまうかも。
- C…10%。いざという時は臆病になるタイプ！



(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3月初旬頃発行予定。お楽しみに〜♪

3月生まれ…お正月を大切に。カマオヤのど自衛隊大会などに参加して。 4月生まれ…春を待つ季節。今の努力がこの先の開花につながる。 5月生まれ…うどんやラーメンなどの温かい麺類がラッキーメニュー。 6月生まれ…大きな買い物は慎重に。最後まで気を抜かない。

7月生まれ…贈り物は、自分より他者を優先させるように。 8月生まれ…自分の足元をよ見よう。 9月生まれ…新年に行動を早める。 10月生まれ…贈り物は、お返しを早く返す。 11月生まれ…今年も、まごころをこめて。 12月生まれ…冷えに注意して。うっかり油断して風邪をひきそう。