

スタッフから一言



ケアプラン碧の空
主任介護支援専門員

関澤由美子 Yumiko Sekizawa

この4月から入社した関澤です。歌舞伎(中村獅童推し!)と、うめちゃん(飼犬)をこよなく愛する42歳です(笑)。「一期一会」を大切に一生懸命頑張ります。~すべてはその人のために~です♥



ハーベストシーズ
事務/介護福祉士

大槻さち Sachi Ootsuki

皆さまお久しぶりです。2月に育児休暇から復帰しました! 子供が2人になり、毎日時間に追われています。訪問には出ませんが、縁の下の力持ち?として、頑張っていきたいと思いま~す☆



訪問介護碧の風
サービス提供責任者/介護福祉士

平野恵 Megumi Hirano

3月からハーベストに仲間入りした平野です。今年18歳になる息子の部屋に「人が来ているから入るな!」の張り紙が…。大人の階段を上っているのかも知れないけれど、母ちゃんは寂しいよお~(泣)。



訪問介護碧の風
訪問介護員

伊藤由美子 Yumiko Itou

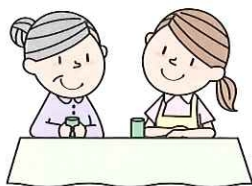
2月よりハーベストの一員となりました。おっちょこちょいが代名詞の伊藤です☆ 美味しい物に目のない私…。年齢を重ねると共にお腹の肉も見事に重なり(苦笑)。そんな私ですがよろしくをお願いします。

健康豆知識

最近テレビで良く取り上げられる認知症予防について。まずは一回20分少々の汗ばむ程度の有酸素運動を週2回くらい行なう。アルツハイマー病の原因となるタンパク質を除去してくれるようです。

2つ目は、人とコミュニケーションを積極的に取って脳を活性化する。

3つ目は、高血圧、高コレステロール、肥満に悩む人はアルツハイマー病になる危険度が高くなる傾向にあるので、生活習慣病予防を意識した食事が大切ですね!



心理テスト

① ここにライオンが入っている檻があります。さて、それぞれの位置に当てはまる人物は、誰ですか?

- A ライオンに乗っている人
- B ライオンの檻の中にいる人
- C 周りで観ている人



② この質問で、あなたがその人をどう思っているかがわかります。

- A …あなたが「尊敬」している人。
- B …あなたが「嫌い」な人。
- C …あなたが「どうでもいい」と思っている人。

(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7月初旬頃発行予定。お楽しみに~♪

12月生まれ…雨の日は、インドアスポーツを。梅雨を楽しんで。

11月生まれ…お家に帰るとお風呂に入りたい。お風呂を清潔に保ち、お風呂に入る。

10月生まれ…お風呂に入る前に、お風呂の掃除を。お風呂を清潔に保ち、お風呂に入る。

3月生まれ…運動不足に気をつけて。部屋のインテリアを直す。 4月生まれ…今よりも一歩先を考えて行動を。先月の明が暗闇を分ける。 5月生まれ…提出書類に注意して。書き漏れ・書き損じがありそう。 6月生まれ…思い通りにことが進みそう。微塵になら