

スタッフから一言



ケアプラン碧の空
ケアマネジャー

原田敏秀 Toshihide Harada

毎日5時半起床。阿見町から約70分かけての通勤も、田舎道の風景を楽しむこといとをかし。趣味はサーフィン♪ 鹿嶋の平井浜あたりに出没するので、見かけたら一声かけてくださいね。



デイサービス碧の郷
介護職員

大庭啓誉 Hironori Ooba

5月から仲間入りしました！アイス大好き♪ 地元出身、汗っかきの大庭です。お酒はそこそこ、気は優しくして力持ち？ 楽しい環境を作っていきたいので、皆さん応援してください☆



訪問介護碧の風
訪問介護員/介護福祉士

大津久美子 Kumiko Ootsu

今年の夏、長女はアルバイトと文化祭の準備に忙しく、次女は毎日部活…どこにも出かけずに終わってしまった夏休み。こうして親離れしていくのでしょうか。家族ですごく時間減り、母は寂しいぞオ～。



訪問介護碧の風
訪問介護員/介護福祉士

大網文子 Tsuyako Ooami

6月から仲間入りした大網です☆小4と小1の男児の母です。2人とも私に良く似ているようで、同じ顔が3つと言われます(笑)。子供達の寝顔を「いやし」に♡ 日進月歩で頑張りますのでご声援くださいね♪

健康豆知識

階段を上った時、息が切れませんか？
それは老化の現れとも…。

「加齢と共に筋力が低下し、肺活量が落ちて呼吸が浅くなる→新鮮な空気を取り込みにくくなり、老廃物の代謝が鈍る→老化が加速する」

そんな悪循環を断ち切るためにおすすめなのが腹式呼吸です☆誰でも手軽にできる健康的な老化防止方法で、リラックス効果も期待できちゃう(ハート)鼻からお腹を膨らませるようにゆっくりと息を吸って、口からゆっくり吐きます。その時、お腹をへこませるのがコツですよ。



心理テスト

① 新築を建て、庭造りを任せられたあなた。どんな庭にしますか？

A 野菜を作る B 花を植える C 池を作る

② この質問で、あなたの将来の野望が分かります。

A…大きな野望など持たず、コツコツ無難な生活をする現実派。

B…お金持ちになりたい野望はあれど、結局平凡な将来に…。

C…他の人とは違う発想で将来を目指す、ちょっぴり変わり者。



(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)

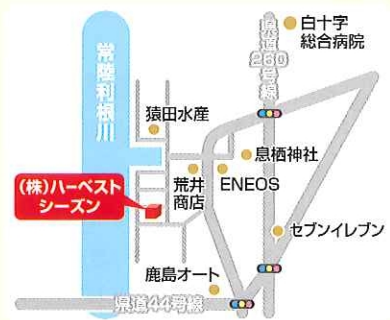
電話番号 ケアプラン碧の空 0299-77-8691
デイサービス碧の郷 0299-77-8692
訪問介護碧の風 0299-77-8697
訪問介護碧の風かとり 0478-79-6361

FAX 全社共通 0299-77-8694
碧の風かとり 0478-79-6362

URL <http://harvestseason.jp/>



2015年
10月1日
開設!



次号は11月初旬頃発行予定。お楽しみに～♪

3月生まれ…今は、娘を育てないよう。娘の成長に驚かされて。 4月生まれ…気分がムクムクと、同じ精神状態をキープして。 5月生まれ…粘り強さが必要な時。無駄と思っても諦めないこと。 6月生まれ…苦しかったことも、こころえれば乗り越えられる。

7月生まれ…気分転換には、音楽が最高。コトコトに出かけて。 8月生まれ…運動の秋。軽いランニングがおススメ。 9月生まれ…秋の行楽は、山登りや。 10月生まれ…手作りを待参して。 11月生まれ…仲良しグループで食事会を。楽しい話題で盛り上がる。 12月生まれ…型の手紙が楽しくなりそう。アイデアが湧いてくる。 1月生まれ…手振りや掃除機など、味覚と心身を楽しくして。