

# スタッフから一言



ケアプラン碧の郷  
介護職員

**大曾根洋介** Yousuke Oosone  
ドライブとライブ鑑賞が大好き♪  
お酒もタバコもやらないので、よく「つまらない男」だと言われてしまいます(泣)。そんな自分でも負けじと、笑顔あふれる碧の郷になるように頑張っています〜！



デイサービス碧の郷  
看護師

**宮川恵美子** Emiko Miyakawa  
今年5月から勤務しています。8月に車が故障してしまい、自転車通するはめに…暑かったあ(泣)。デイの利用者様に覚えてもらえる存在になれたかな？ 笑顔いっぱいのでいを目指してGOGO！



訪問介護碧の風  
訪問介護員

**小山千代美** Chiyomi Oyama  
50歳過ぎから、体が思うように動かなくなってきたと感じるようになった。運動不足解消と脂肪を燃やそうと、カーブスに通っています。目標は5キロ体重減！ さぼらないように、自分に厳しくしないいけませんね(笑)。



訪問介護碧の風  
訪問介護員

**星野真弓** Mayumi Hoshino  
嵐とカラオケ大好き！ 20歳の息子の母です。「ホシノ・フラメンコ」と呼んでくださいね☆ 千葉県在住で所属はかとりです。まだまだ未熟者ですが一生懸命頑張りますので、応援をお願いします☆

## 健康豆知識

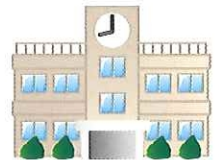
皆さまはしっかり朝食を摂っていますか？ 寝ている間でも脳は働き続けているので、朝食を摂らないと脳はエネルギー不足になり集中力が出ません。また、朝食を摂ることで消化管の働きが活発になり、排便が促進されます。1日2回の食事では、1日分のエネルギーを2回で摂ることになってしまい、1回分の食事量が増え、血液中に過剰になったブドウ糖が使われることなく脂肪となつて、体に溜まって肥満へつながってしまいます。



## 心理テスト

❶ 廃校になった建物を友人と探検していたらはぐれてしまいました。友人はどこに居た？

A 保健室 B 職員室 C 階段



❷ A これ、あなたが一人になった時に何を考えるのかわかります。

A …何も考えず、ただただぼんやり。

B …ズルイ奴のことを思い出しては腹を立てている。

C …趣味や遊びの予定などをあれこれ考えている。

## (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)

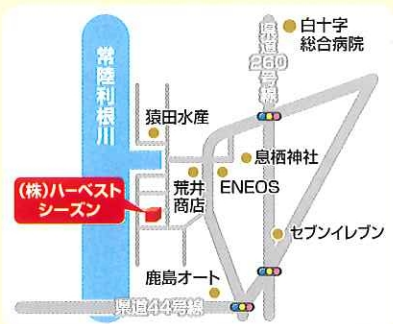
電話番号 ケアプラン碧の空 0299-77-8691  
デイサービス碧の郷 0299-77-8692  
訪問介護碧の風 0299-77-8697  
訪問介護碧の風かとり 0478-79-6361

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1月初旬頃発行予定。お楽しみに〜♪

りそう。臨機応変に対応をして。 10月生まれ…大急ぎで準備を。 11月生まれ…疲れ続けたら、思いっきり休んで。 12月生まれ…今年中に要らないものを大処分を。幸運を呼び込む。

お買い物に。 7月生まれ…寒さ対策は万全に。カイロやあったか下着を着用。 8月生まれ…なかなかに結果が出ない時、諦めないで！ 9月生まれ…大急ぎで準備を。 10月生まれ…大急ぎで準備を。 11月生まれ…疲れ続けたら、思いっきり休んで。 12月生まれ…今年中に要らないものを大処分を。幸運を呼び込む。