

# スタッフから一言



ケアプラン碧の空  
ケアマネージャー

根本 正美 Masami Nemoto

新年を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新年の目標は小さくすると達成率が50%も上がるらしいので、「長男とクロスバイクで霞ヶ浦一周！(汗)」。さて、体力作りからスタートするか…。



ケアプラン碧の空  
主任ケアマネージャー

関澤 由美子 Yumiko Sekizawa

新春万福！  
「一心精進」  
～すべてはそのひとのために～



訪問介護碧の風  
管理者・介護福祉士

角田 陽子 Youko Kakuta

昨年は皆さまとの良きご縁に恵まれ、又皆さまからたくさんの笑顔をいただき、ありがとうございました。スタッフ一同、申年にちなんで「うきうきうきー？」元氣いっぱい幸せをお届けしたいと思いま～す。



訪問介護碧の風かとり  
管理者・介護福祉士

平野 恵 Megumi Hirano

昨年末に同僚から、「般若の顔みたい」と一言！私はそんなに怖い顔しているのか(汗)。今年は笑顔とゆとりを持ち、好感度アップを目指したい！碧の風かとりスタッフ共々、今年もよろしくお祈りします。

## 健康豆知識

ヒートショックにご用心！冬は浴室や脱衣室とお湯との温度差が大きくなるため、急激な血圧の変動が生じて心臓や血管に大きな負担を与えます。

ヒートショック予防のためには、お湯の温度は41℃以下！事前に脱衣室や浴室の温度を24～26℃程度にしておく、入浴時間は10分以内にする。特に高血圧、心臓疾患のある人には、38～39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかる半身浴がおススメ☆入浴後は水、白湯、番茶などコップ1杯程度の水分補給も忘れずにおこなってくださいね



## 心理テスト

◎ お気に入りの格好で歩いていたら、同じ服装の超好みのタイプの異性と遭遇。どんな態度をとる？

- A 横道に隠れる
- B 気付かれないように見つめる
- C 落ち着いて話しかける



- A 恋のライバルがいる時のあなたの態度が分かります。
  - A…『どうせダメだろう』と自信喪失。
  - B…誰かの力を借してもらおう。
  - C…相手の状況を細かくチェックして冷静に作戦を練る。

## (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)

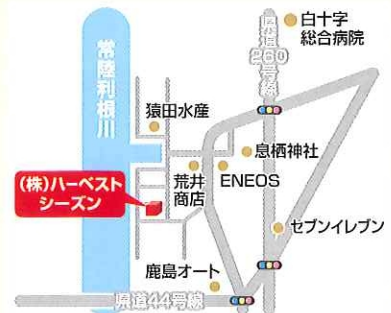
電話番号 ケアプラン碧の空 0299-77-8691  
 デイサービス碧の郷 0299-77-8692  
 訪問介護碧の風 0299-77-8697  
 訪問介護碧の風かとり 0478-79-6361

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3月初旬頃発行予定。お楽しみに～!