

# スタッフから一言



デイサービス碧の郷  
管理者

**根本 亜季** Aki Nemoto  
私には子供が3人いて、自分の時間が取れないのが悩み。先日、弟の彼女がヨガ教室に誘ってくれました。日頃の運動不足で、腕も足もプルプルでしたけど(苦笑)。息抜きの時間を見つけてまた行きます。次回も楽しみ♪



訪問介護碧の風  
訪問介護員

**伊藤 由美子** Yumiko Ito  
最近神社にお参りに行くのが好きです！大きな拍手で「パーンパーン」。神様にたくさんのご利益をいただいたら、利用者様宅にお届けできるかな♡今年も健康で笑顔を保ちたい利用者様の元へ！



訪問介護碧の風  
訪問介護員

**新井 理恵子** Rieko Arai  
明けましておめでとうございます！訪問介護の仕事始めて、いつも嬉しく思うことは、利用者様が笑顔で迎え入れてくださること♡その笑顔に私のほうが癒され、元気をもらっています♪



デイサービス碧の郷  
介護職員

**大貫 美穂** Miho Onuki  
何十年ぶりでしょう…先日、横浜中華街へ行き、肉まん作り体験にチャレンジ！ちょうどテレビの取材が来ていました。翌週のTV放送で、3秒くらい映っていた私を見かけませんでしたか？(笑)

## 季節の豆知識

みかんの白いスジの秘密♡

みかんの白いスジには「ヘスペリジン」という、ビタミンと同じような物質が含まれており、血圧の上昇を抑えたり、中性脂肪を分解する働きがあります。

また、スジや袋には、食物繊維が豊富に含まれているので、腸の中の水分を調節してくれます。つまり便秘にも良いことですね♪

みかんを食べるときには、スジをとらずに袋ごと食べることをおすすめします。



## 心理テスト

Q 仕事先で、ライバル会社の担当がおしゃれなネクタイをしています。それはどんな模様ですか？

- ①ワンポイント
- ②縦縞
- ③派手な柄



A ライバル会社の担当はあなた自身。選んだ模様で自己主張度がわかります。

- ①…60% さりげない自己主張がポイントです。
- ②…30% 縁の下の力持ちタイプで、自己主張は控えめ。
- ③…90% インパクトを大切にしているタイプです。

## (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)

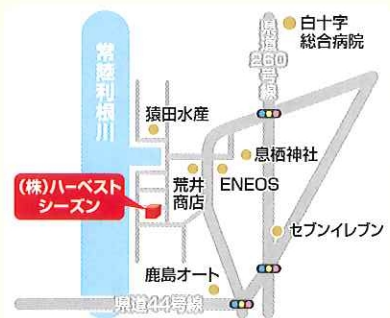
電話番号 ケアプラン碧の空 0299-77-8691  
 デイサービス碧の郷 0299-77-8692  
 訪問介護碧の風 0299-77-8697  
 訪問介護碧の風かとり 0478-79-6361

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2017年3月発行予定。お楽しみに〜♪

3月生まれ…まごめ強は買って出よう。今後の運程関係につながる。 4月生まれ…休日は、友人と出かけて、楽しんでストレス発散に。 5月生まれ…休める時は、趣味など興味のあることで楽しむこと。 6月生まれ…今部分から新しい良い流れあり。うまく

時、涙手の感やレギンスがおすすぬ。 10月生まれ…経費は損益。諦めずに頑張ると良い結果につながる。 11月生まれ…各のコンディションは、赤も動かし入れておきたい。 12月生まれ…髪のある髪で運氣アップ。

7月生まれ…胸内環境を整えて。根菜類などを多く摂り入れよう。 8月生まれ…誤解を受けやすい。傲慢に思われないように注意。 9月生まれ…体が冷えやすい。