

# スタッフから一言



ケアプラン碧の空  
訪問介護員

**立原 由香** Yuka Tachihara

寝酒のつもりがつい深酒になってしまいう立原です(汗)。碧の風の一員になって早1年! 利用者さまに覚えてもらえて嬉しい♥そんな私ですが、4月から息子が小学生に! 朝早いので、深酒には気をつけないと…。



ケアプラン碧の空  
介護支援専門員

**原田 敏秀** Toshihide Harada

愛娘が1歳になりました。離乳食を美味しくそうに食べている姿がたまらなくキュート♥今年の夏は娘と一緒に海に出かけ、パパ(おやじ)のカッコイイ波乗り姿? を見せてあげたいと思っています♪



ケアプラン碧の風  
介護支援専門員

**根本 正美** Masami Nemoto

最近息子の弁当作りにハマっています! 長男は野球部で食欲旺盛。以前自分が使っていた弁当箱に大盛りで作ります! 次男と三男は月イチで保育園の愛情弁当の日☆試行錯誤、キャラ弁もお手のもの?



デイサービス碧の郷  
調理補助員

**小籠 愛子** Aiko Kotaki

正月を迎えたと思ったら、もう3月ですね(汗)。毎年、節分で鬼役をとめる孫も4月から中学生! 鬼役も今年で卒業か…孫が成長する喜びの反面、自分が加齢していくのですよね。やれやれ…。

## 季節の豆知識

ご存知ですか?アーモンドの秘密♥

ナッツ類はカロリーが高く、体に良くないのでは?とつい思っていませんか?アーモンドに含まれるオレイン酸はコレステロールを減らしてくれるはたらきがあります。また、ビタミンEも豊富に含まれていて、体の酸化を防いでくれます。食物繊維の成分は腸内環境を整えてくれ、便秘の解消にも役立つそうですよ!

食べ過ぎはNGですが、生活習慣病の予防にもなるアーモンドを、毎日の食生活にぜひ取り入りたいですね♥



## 心理テスト

Q 好きな腕時計を100万円分もらえたとしたら、あなたはどれを選びますか?

- ① 高い時計を1つ
- ② ペアウォッチ
- ③ いろいろたくさん



A この質問で、あなたの純愛度が解ります。

- ① 1つだけ選んだあなたの純愛度は90%です。
- ② 思いやりがあるあなたですが、いざという時に身を引いてしまうことも。純愛度は50%
- ③ たくさん選んだあなたは気が多いかも。純愛度は20%

## (株)ハーベストシーズン

**住所** 〒314-0133 茨城県神栖市息栖 3079-782

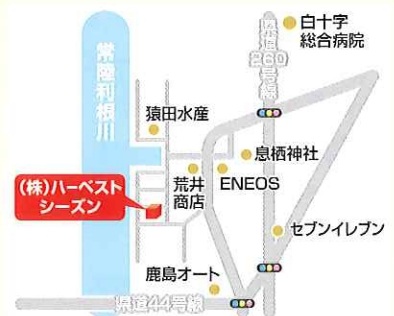
**営業時間** 窓口営業は通常 8時~17時  
(サービス提供は計画によって時間外あり)

**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/>



次号は2017年5月発行予定。お楽しみに~♪

3月生まれ…新しい出会いがありそう。気が合ったら長い縁に。 4月生まれ…新しい期の始まりと共に、人間関係の整理整頓を。 5月生まれ…去と出るか凶と出るかは、事前の行動次第。善行を。 6月生まれ…心に壁がありそう。おっとリラックして周り。

7月生まれ…物事を、大ごとで、後悔の元になる。 8月生まれ…音楽が大好き。 9月生まれ…日常に楽しみが。 10月生まれ…長い付き合いも大切。 11月生まれ…縁が切れる。 12月生まれ…家族で過ごそう。