

# スタッフから一言



訪問介護碧の風  
介護福祉士

大津 久美子 Kumiko Otsu

夏休みも終わり、中学3年生の次女はいよいよ高校受験の体制に！頑張っているはずと思いきや、時々部屋を覗いてみると机に向かってはいるものの…のん気な娘にハツパかけないといけません(泣)。



訪問介護碧の風  
訪問介護員

小山 千代美 Chiyomi Oyama

数年前からカーブス(健康体操教室)に通っています！でも痩せられない…時々サボるからかな(苦笑)。肥満は生活習慣の元、まだまだ元気に暮らしたいっ！今年いっぱい何キロ痩せられるか、いざ勝負！



デイサービス碧の郷  
介護福祉士 介護員

大曾根 洋介 Yosuke Osone

姪っ子2人と遊ぶのが楽しみ癒してすくでも体力がもたないっ(泣)。そこで、体力作りのために筋トレに日々励んでいます！でも姪っ子達にも体力がついて、パワーアップするんだらうな…。



デイサービス碧の郷  
介護職員

千葉 彰也 Shoya Chiba

介護の道に足を踏み入れ4ヶ月、碧の郷のマスコットの存在？千葉です♡ポケモンGOにはまっていて、神之池公園内をポケモン集めに行ったり来たり。ウォーキング中の社長と遭遇したらどうしましょう(汗)。

## 季節の豆知識

♥今が旬♪美味しい茄子の秘密

茄子は秋になると皮が柔らかく、実が締まっていっそう美味しくなりますよね。美味しいだけでなく、茄子の紫色の成分には眼精疲労をやわらげる効果があるのをご存知ですか？さらに、がん予防やコレステロール値を下げ、動脈硬化の予防にも効果があります。

また、アクの成分はポリフェノールの一種で、細胞の老化を抑制、美容にも良いので、ポリフェノールが流出し過ぎないように、アク抜きは短時間に抑えましょう。



## 心理テスト

④ 次の3種類の料理を見て、イメージに合う異性を思い浮かべてください。有名人でも身近な人でもかまいません。

- ① フランス料理
- ② 懐石料理
- ③ 中華料理



- Ⓐ 思い浮かべた人物との理想的な関係がわかります。
- ① 理想の結婚相手。多彩なフランス料理は人生を表します。
  - ② 理想の恋人。あまり食べる機会がない憧れがあります。
  - ③ 理想の友人。気兼ねなく話せる人を象徴しています。

## (株)ハーベストシーズン

住所 〒314-0133 茨城県神栖市息栖 3079-782

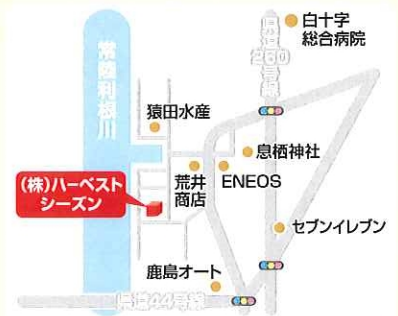
営業時間 窓口営業は通常 8時～17時  
(サービス提供は計画によって時間外あり)

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/>



次号は2017年11月発行予定。お楽しみに～♪

10月生まれ…ヒントがたくさん隠れている。10月生まれ…表舞台より裏方を、自分の才能を上手く引き出して。11月生まれ…想像力を自由に動かす時、想像力を注いでみて。12月生まれ…縁戚遠方に定住。食欲に任せず、お腹を大切に。1月生まれ…気分転換には、カラオケが一番。一人で歌い放題も。2月生まれ…スマホやパソコンを買い替えて環境を変えてみよう。3月生まれ…結婚には、お祝いを持って野外に出かけて自然を満喫。4月生まれ…良いことも悪いことも捉え方次第。考えすぎないで。5月生まれ…運動不足の人は、仲間と気軽にハイキングで山歩きを。6月生まれ…明日は明日の風が吹く、すぐに悩みごとを解決する。7月生まれ…出かける時は工口を携帯。何かを重宝する。8月生まれ…服たれた時は、赤いものを身に付けてお出かけ。9月生まれ…お金の目玉。10月生まれ…お金の目玉。