

# スタッフから一言



デイサービス碧の郷  
調理補助

小瀧 愛子 Aiko Kotaki

私が初めてそよ風新聞に登場してから1年が経過しました。孫に撮ってもらった写真ですが、1年前と見比べてガツカリ(泣)。修正のしようがない結果に落ち込みMAXです。こうして毎年老けていくのでしょうか…。



デイサービス碧の郷  
介護職員

大貫 美穂 Miho Onuki

歩きたい!私42歳。歩くことが大好きだったことに、今さらながら気がつきました。歩き終えた後の爽快感が、たまらない♡  
もっと身体を鍛えて、山登りに挑戦したい今日この頃です。



訪問介護碧の風  
訪問介護員

新井 理恵子 Rieko Arai

5月のGWに実家の三重に帰省しました。家族とバーベキュー、友達と楽しいお喋り、再開された名古屋駅周辺を歩いてみたりと満喫♪  
おかげで充電満タン! 仕事に子育て、パワー全開張りま〜す♡



訪問介護碧の風  
訪問介護員

立原 由香 Yuka Tachihara

暑くなりましたね。皆さま夏バテは大丈夫でしょうか。もうすぐ子供が夏休みに突入!うるさくて暑さが倍層しそうです。さて、今年の夏の目標は子供と一緒に泳げるようになること!家族全員カナヅチです(苦笑)。

## 季節の豆知識

♡うなぎだけじゃない!?土用丑の日の食べもの

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、もうひとつ欠かせないものが「しじみ」です。昔から「土用しじみは腹ぐすり」といわれ、体に良く肝機能を高めることでも知られています。しじみの旬は夏と冬、特に夏のしじみは産卵前で旨味が詰まっています。肝臓に良いビタミンB、アンモニアの解毒作用を持つオルニチン、疲労回復の効果があるタウリンなども多く含んでいるのですよ。

しじみを食べて夏を乗り切りましょう。



## 心理テスト

Q あなたは就職の面接に来ています。緊張のためか、トイレに行きたくなりました。トイレのドアは何色ですか?

- ①青色
- ②黄色
- ③白色



A これで、「今のあなたの気力」がわかります。

- ①心身ともにエネルギーが充実。このまま前向きに。
- ②充実の活動をしてるようで実は限界ギリギリ。少し休んで。
- ③現実に疲れを感じているようです。生活を見直してみてください。

## (株)ハーベストシーズン

住所 〒314-0133 茨城県神栖市息栖 3079-782

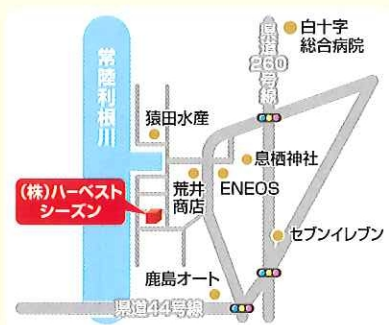
営業時間 窓口営業は通常8時~17時  
(サービス提供は計画によって時間外あり)

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2018年9月発行予定。お楽しみに~♪