

ハーベストシーズンが
お送りする

第4号

そよ風新聞



発行：(株)ハーベストシーズン 〒314-0133 茨城県神栖市息栖 3079-782 ※お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

DONのつぶやき



市息栖(稲荷地区)に住んでいます。

■さて、先日の健康診断で総コレステロールと中性脂肪に赤信号が点滅(汗)。長年の不規則な生活と暴飲暴食。そして、運動不足がついに！という感じです…。あわてて青汁とイージーファイバー、ヨーグルトをまとめ買いっ！(大人買いとも言うらしいですね) 運動不足解消のため

■今年、年女の根本です。年齢がバレますね(笑)。血液型はAB型。千葉県香取市出身。ここ、神栖市に移り住んでから約30年が経ちました。現在は家族6人で、神栖

に、ダイルームでプログラムバイクをこぐ毎日。通勤を徒歩にすれば、運動量も増えるのでしょうか…。自分に甘く、他人に厳しい私でした(苦笑)。

■健康診断といえば、会社で行なう健康診断は、いつも白十字総合病院さんの検診センターで行なっています。また、インフルエンザの予防接種は、訪問診療のユビキタスクリニック、内田医師にお越しいただいてお願いしています。関係の方々、いつも本当にありがとうございます♪



(株)ハーベストシーズン
代表取締役 根本栄子

ここ、こだわってみました



去る1月20日、デイサービス碧の郷にて、新年会と題しまして【寒ブリ一本祭り】を開催いたしました♪ 神栖市知手にある【割烹秀月】さんのマスターにお越しいただき、プロの板前さんの腕を披露していただきました。脂ののったブリは、お刺身とブリ大根で堪能♥ 午後は職員による演芸やショーで盛り上がり、ご利用者様の歓喜の声があふれる幸せな1日となりました。



12月生まれ…香らしい色をファッションに取り入れてみて。 1月生まれ…高い車に乗って行くと、高い車に乗ると気分が上がる。 11月生まれ…見えない努力が報われる。 10月生まれ…やり続けたことに自信。見えない努力が報われる。 9月生まれ…やり続けたことに自信。見えない努力が報われる。

4月生まれ…暖かさと共に活動力がついてくる。迷わず動こう。 5月生まれ…周りの新しい変化に驚かされないで、自分を中心に！ 6月生まれ…年度末のお誘いが増えそう。会話が人間関係が良好に。 7月生まれ…新年度の計画をしっかり練って、やる気が出そう。 8月生まれ…優しい人として、寒さで硬くなった心と体を柔らかく。 9月生まれ…やり続けたことに自信。見えない努力が報われる。