テクノエイド春夏秋冬便り

2017年夏号

季節のお便り　【梅雨明け～酷暑にご注意を～】

今年は6月7日頃に梅雨入りしました。平年並みだそうですが、午前中は雨で午後からは快晴になるなど、今年は空梅雨かな？と思うぐらい、晴れの日も多かったなあと思います。この時期独特のジメジメ感に心も体も少し落ち気味になりますね。そんな梅雨時や梅雨明け時の心身の不調（たとえば、疲労、ストレス、食中毒、胃腸の不調、食欲低下、アレルギー疾患、痛み等々）を助けてくれる食べ物が、**梅**だそうです。梅肉エキスに含まれる様々な成分が、心身の不調に効きやすいのだとか。梅干しや梅肉エキスを**1日に3g**とるだけで十分！これなら塩分もそこまで気にはなりませんよね。また、気分が冴えない時は、**朝にガッツポーズを2分間やる**と一日絶好調に過ごせるそうです。本当かなあ？と疑ってしまいますが、一応ちゃんとした理由もあるようで…私たちは元気がないと猫背になりがちですが、ガッツポーズをすると心が変わっていき、やる気ホルモンの値も上がっていくそうです！皆さんも明日から毎朝ガッツポーズをして、梅干しを少し食べて、明るく元気にこの時期を乗り切りましょう！！

はつらつ活動史　【デイサービス】

今年もデイサービスでは、アサガオ・きゅうり・フウセンカズラの**グリーンカーテン**を設置しました。
他にも、プチトマト・ピーマン・ナスの栽培にも挑戦しています。
力仕事は職員が、農業のノウハウはご利用者様からご指導が。
水やりのお手伝いをしてくださるご利用者様もいらっしゃり、
そのおかげもあってか、すくすくと成長していっています。
植えてから約1ヶ月、**初物の収穫**をすることができました！
まだ小ぶりですが最初の収穫はこれで良いのだそうです。
今後もご利用者様と一緒に夏を感じながら、成長をあたたかく見守っていきたいと思います。

生活コラム　～ご意見・ご投稿等お待ちしております～

「せっかくだから、～しよう」を合言葉に

どんな人生においても、幸せな場所が決まっているわけではありません。でも、幸せを感じやすい道があるとしたら、自分の行きたい道を積極的に進んでいる人生こそ、いちばん幸せを味わえると思うのです。日常の生活のなかでも「面倒くさい」「やりたくない」と逃げていることを「せっかくだから、～しよう」と考えてみてください。たとえば、夕食をつくるとき「あぁ嫌だ」と逃げ回っていても、気持ちはしんどいままです。でも「せっかくだから、メモしておいたレシピに挑戦してみよう」と思うと、自然に体が動いてきます。本当にやりたいことなら、動かずにはいられなくなります。
「難しそう」と不安になったら「カンタン、カンタン」と言ってみてください。「もうダメ」とあきらめそうになったら、「やっていれば、いつかは終わる」とつぶやいてください。一歩でも進めば、弾みがついて楽になります。積極的な気持ちで過ごす毎日は、人生を美しく形づくっていきます。

ホームページがリニューアルオープン！

ホームページご存知ですか？

テクノエイド　姫路　検索

この度ホームページがリニューアルいたしました。
各部門から投稿されるお知らせやブログは必見ですよ！

「見てみたいけど、ホームページの見方が分からない…」そんな方は、お手伝いさせていただきますので、ぜひぜひお気軽にお申し付けくださいませ。

（スマートフォン・携帯・パソコンからも閲覧可能です）

職員紹介のコーナー

明るく楽しい1日を
一緒に過ごしましょうネ！

今回は、**ヘルパー兼デイサービス入浴介助員**の
垣本さんをご紹介します！色んなところで活躍されている職員さんです。

◆介護の仕事をしようと思ったきっかけはなんですか？
大好きな祖母の介護を、自分の子供が小さかったので充分にしてあげることができなかったので、恩返しのつもりでこの仕事をしようと思いました。

◆休みの日は何をして過ごしていますか？
友人とランチへ行ったり、時々ジムで汗を流しています。

◆好きな言葉を教えて下さい！
「一期一会」人との出会いを大切に…

垣本　明美

ご当地＊お国自慢

宮　崎　県

宮崎県といえば…！有名どころでいくと、マンゴーや宮崎牛、東国原元知事を思い浮かべるでしょうか。

それに並んで全国的にも有名となった、風月堂の**『元祖・チーズ饅頭』**をご紹介します！
時は、昭和61年。宮崎県小林市で菓子職人、伊藤光輝さんがチーズと向き合っていたそう…「洋菓子の素材を何とか地域の人たちに食べてもらう和菓子にできないか」と試行錯誤を重ね、その結果、誕生！！今では一日一万個製造しているそうです。平成25年には、伊勢神宮に奉納され全国的に知られるきっかけとなりました。お取り寄せも可能ですよ★

テクノからのお知らせ

生活にご不便なことはないですか？？

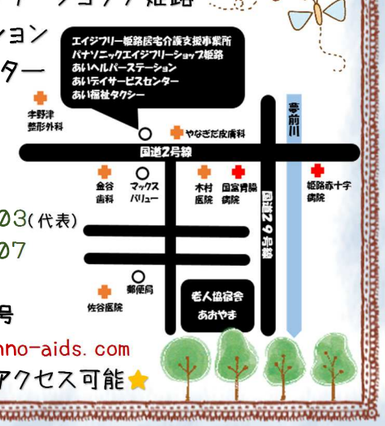
◆買い物へ行くのがしんどくなった。
◆一人なので通院するのに困っている。
◆家のお風呂が深すぎて、入浴するのが大変。
◆家の中の段差によくつまずく。
◆そもそも介護保険ってどうやって受けるの？

などなど、介護のお悩みや、介護保険の申請・更新手続きなどのご相談を**無料**でご自宅までお伺いしております！
まずは、お気軽にお問合せ下さい★
フリーダイアル　0120－106－303

毎月、第3日曜日に
『青山ふれあいサロン』を
開催しております！参加ご
希望の方は、弊社までお電
話よろしくお願いします♪

★利用者様のお声★
・相談は**完全無料**なのが嬉しい
・自宅まで来てくれるから助かる
・親身に話を聞いてくれた

（株）テクノエイドケアセンター姫路（内）
エイジフリー姫路　居宅介護支援事業所
パナソニック　エイジフリーショップ姫路
あいヘルパーステーション
あいデイサービスセンター
あい福祉タクシー
老人協宿舎あおやま
サンライズ津山
TEL　079－267－6303（代表）
FAX　079－267－6307
〒671-2222
姫路市青山5丁目10番19号



http://www.techno-aids.com
QRコードからもアクセス可能★