

2024.9月号

第5号

みらい訪問新聞



まだまだ暑さは続きますが、そろそろ体を動かす準備をしませんか？

暑くて外に出ない日が続き、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。9月になると少し気温も落ち着いてきます。そこでお勧めなのが散歩です。

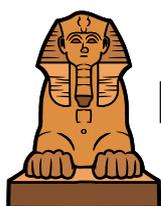
散歩は続けやすい運動のひとつです。年齢を問わず気軽にでき、プラスの効果がたくさんあります。

自然の中を歩くことで、脳がリラックスできます。太陽の光を浴びると体内でセロトニンという脳内神経物質の分泌が促されます。セロトニンは「幸せホルモン」ともよばれ、ストレスに対して効果があり、精神的な落ち着きが得られ、前向きな気分になれます。また散歩は睡眠にも効果があります。朝日を浴びることで、「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌が止まり、夜になると再び分泌することで自然な眠りが訪れます。さらに散歩を続けることで筋肉量も増え、無理せず体力もついてきます。



涼しくなったら自分のペースで無理せず散歩を楽しんでみましょう。

担当：横澤



有名なクイズです！
間違えるとスフィンクスに
食べられちゃいます。



8月の答え

- ①嵐
- ②大野智 おおのさとし



朝は4本足、
昼は2本足、夜は3本足
で歩く動物は何？



今月の答え

わかった方は答えを書いて、赤い部分を切り取ってヘルパーにお渡しください！10回出してくださった方には参加賞があります

名前：

月例研修でおむつ交換の勉強しました



講師の先生から

今回は介護研修用の人形を使いましたが、実際の利用者様と人形では、感覚がまったく違いますので、皆様には今後も更に実践経験を積んでいただきたいと思います。個々のやり方を見て私もとても勉強になりました。ありがとうございました。

研修の感想

Uさん：他の方のを見てみて違う部分や取り組みたいと思った部分があり次回にやりたいと思いました。また、自分の不得意な所も今回の研修でわかりました。沢山練習を行っていきたいです。

Sさん：交換中の利用者様の体の負担を軽減すること、羞恥心を感じさせないやり方が大切だと思います。スキルも大事ですね、思いやる気持ちが1番大切だと感じました。



松戸神社に奉納してきました！

皆様に書いていただいた短冊は、7月27日に無事奉納してきました！お焚き上げをしてくださるそうです！ご協力ありがとうございました！お願い事叶いますように♡ 職員一同



みらいには常勤6人、非常勤14人、総勢20人で働いています。

新聞ではどんな職員が働いているのか、紹介していきたいと思えます！今月は…

訪問介護の主任、総務やカレッジ(研修の事務)などもされています。おあらかでとっても優しく、しっかりされていて、安心感があります！みんなのお父さんの存在です！

横澤さんと話すとっても癒されます！掃除もできて、料理もできて、事務もできてかっこいいです！訪問介護の主任、総務やカレッジ(研修事務)などもされている、横澤聖紀さんにインタビューしました

職員紹介

- ①名前：横澤聖紀「よこさわきよのり」と読みます
- ②資格：実務者研修
- ③誕生日：昭和39年10月14日 ④星座：てんびん座 ⑤干支：辰年
- ⑥血液型：B型 ⑦趣味：ウォーキング、スキー
- ⑧好きなキャラクター：チーバ君
- ⑨休みの日何してる？：謎
- ⑩みらいのいいところ：みんな元気いっぱい



ご利用者様紹介

みらいにはたくさんの利用者様がいます！おしゃれで、Heart が若い吉野正夫様にインタビューのご協力いただきました

- ①名前：吉野正夫様 ②生年月日 昭和31年1月28日
- ③趣味 昔は、アマチュア無線、登山
(富士山にも4回登った、富士山の次に高い山、北岳にも上ったよ。)
- ④好きな食べ物お赤飯 ⑤嫌いな食べ物なし、なんでも食べる！
- ⑥みらいの良いところスタッフがみんな面白い。女性は皆、美人！
- ⑦好きな芸能人 岡崎友紀

