

レクリエーションでホークス戦観戦!

みなさんこんにちは(*^_^*)

オーベル筑紫丘では、ご入居者様に外出レクリエーションを楽しんで頂こうと、行事実行委員が中心となりプロ野球ソフトバンクホークスの試合観戦を行っています。

今年度は4月6日に千葉ロッテ戦、6月1日は東北楽天戦にご入居者様と一緒に

行って来ました。試合への招待案内は毎月ありますが、抽選のため全て行けるわけではありませんが…

また皆様と一緒に観戦できるよう、張り切って今年最後の10月抽選に応募します!



おすすめ紹介リレー

「まっこい梅酒」

施設長 平田 卓也

こんにちは! 4月よりオーベル筑紫丘の施設長に就任しました、平田 卓也と申します。まだ不慣れな所もありますが、皆様どうぞよろしくお願い致します。

わたしのおすすめは、メルシャンの「まっこい梅酒」です。普段ほとんどお酒を飲む事がなく、あまり強くないのでお酒に関しては無頓着な私ですが、この「まっこい梅酒」はたまに自宅で飲みたくなった時の為に買い置きした梅酒です。お酒が苦手な人や女性でも飲みやすい梅酒だと思います。価格もリーズナブルで、スーパーやドラッグストアなどでも購入できますので、ぜひ一度ご賞味ください。

できる女のアイテム

『LUSH』
Fresh Handmade
Cosmetics
“お肌のごちそう”

ケアマネジャー Y.Y



LUSHはすべての商品を人が食べることができる素材から作り、環境問題にも積極的に取り組んでいるこだわりのスキンケアブランドで、女性なら(男性も?笑)使ったことがある人も多いと思います。ユニークな商品名が“わくわく感”を演出し、愛情込めて商品化したスタッフさんの似顔絵と名前がシールとして貼られていることが特徴です。

毎日使うものだからこそ自分の意欲が高まることを生活に取り入れ、そのお気に入りの商品を担当している人がいるって、なんだか私たちの仕事にもつながっているような気がします。

「大人」になって素肌が以前より繊細になった気がします、ケアマネジャーとしていつも明るく元気な笑顔で接していきたいので、“今日1日頑張った自分へのご褒美”として毎日のバスタイムを贅沢な時間でリフレッシュし、スイッチをOFFにしてゆっくり休むためのマストアイテムです。

わたしのいきつはグルメ



相談員 Y.M

洋食屋 ちと (CHITO)

今回ご紹介するのは、「洋食屋ちと」です。大橋駅から徒歩2分、居酒屋が立ち並ぶ中にあります。店内は落ち着いた雰囲気、ひとりでも気軽に入れます。

私のオススメはオムライス!ふわふわの卵と、きのこも入ってボリュームたっぷりのケチャップライスとの相性が最高です!

皆様も大橋駅付近に来られたら、一度行ってみてください。

SHOP INFO

📍 福岡市南区大橋1-22-3

☎ 092-511-8860

ランチ/11:00~15:00

ディナー/17:00~22:00

定休日/月曜日

いきいき

健康コラム

秋に始まる感染症に注意

夏に猛威を奮った、手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱・とびひの流行が落ち着き、以下の感染症が流行します。

気管支 喘息	気道の炎症 原因: チリ、ダニ、ハウスダスト、ペット、カビ、アレルギー 症状: ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音・咳。症状は無くても炎症はくすぶっているため症状を抑える吸入ステロイドを使用。 予防と対策: 体力作り、ダニ駆除、掃除・布団乾燥を小まめに行う バランスの良い食事、禁煙
マイコ プラズマ 肺炎	幼少期〜青年期に多い(集団) 症状: 3週間以上続く咳。普通の風邪と見分けが付きにくい。進行がゆっくり。発症してから1〜2日で重症化する。 予防と対策: マスク使用、手洗い、外出後のうがい、小まめな水分補給
RSウイルス 感染症	症状: 風邪症状、乾いた咳。1歳未満の乳児は重症化しやすい。発熱呼吸は浅くなる、痰がつまる。生後1ヶ月未満の場合、診断が困難で突然死の原因となる無呼吸発作につながる。 予防と対策: 帰宅時の手洗い、うがい、手が触れる場所をこまめに洗浄・除菌 手指消毒、マスク使用
溶連菌 感染症	原因: A群 β溶血連鎖球菌 症状: 子供に多く、発熱、咽頭痛、腹痛・発疹・いちご舌。 予防と対策: 手洗い、マスク使用、手指消毒(アルコール) タオルの共有をしない

※どの感染症も発症したら重症化予防のため、早期に医療機関に受診しましょう!

なにそれ!?

イガイな特技選手権

匿名介護士 S.S

他人様に誇れるような特技・趣味、と言われると自分のことながら首をかしげることになるのですが、私の趣味は小説を書くことです。一日のどこかで時間をつくっては文章を綴り、二・三ヶ月に一度は作品を投稿することを十年ほど続けています。とは言っても、ここ数年は一次は受かれど二次には残らず、というなんとも情けない結果になっていますが…

私がオーベル筑紫丘で介護士として働き始めて約五年。その間に投稿した作品数は23作、文字数にすると3,711,584文字。内容はとにかくこの量だけは自慢できるかもしれません。四百字原稿用紙であれば、約9,278枚!! 文庫本一冊の厚さを25ミリとすれば575ミリ!! センチに直すと、だいたい58センチ!! あれ?……あまり大した量じゃない気が。

これから私は小説を書き、投稿を続けていくのだと思います。それは文章を書くことが私の喜びであり、楽しみであり、何よりも自分の生活に組み込まれているからです。まあ、当然受賞できればもっと嬉しいのですが。

とりあえず今年の目標「も」二次突破。乱文乱筆、失礼しました。

おらが職場の自慢

オーベル筑紫丘は職員同士で仲が良く、笑顔あふれる職場です。また、仕事の面ではご入居者様の事をしっかり考え、会議だけで話し合いを行うのではなく、気が付いたら担当職員や他職種とも話し合いを行って、問題改善に取り組んでいます。

職員間で何でも話せる環境なので、歓送迎会などの飲み会では皆さんと一緒に盛り上がり二次会に行ったらカラオケまで行くような楽しい職場です。



福STAGRAM

〈ふくすたぐらむ〉



介護士 M.M

私のお気に入り“映える”写真は、韓国に行った時の写真です! 2ヶ月に1回程度のペースで国内を中心に旅行に行き、行く先々で様々な写真を撮ってます。韓国は初めての海外旅行でしたが、とっても楽しかったので一部ですが皆様にお見せしちゃいます(´ 艸 ´)

Recipe お手軽レシピコーナー

秋の味覚♪ さつま芋とりんごのサラダ

材 料

さつま芋……………中1本
(250〜300g程度)

りんご……………1/2個

レーズン…………… 50g

A ※合わせておく
ヨーグルト… 1個(80g)
(プレーン加糖)
マヨネーズ… 大さじ2

はちみつ…………… 小さじ1
(又は砂糖)



- ① さつま芋、りんごを好みの大きさに切り、さつま芋は柔らかくなるまで茹でる。
- ② ボウルに柔らかくなったさつま芋、りんご、レーズンを入れ、合わせておいたAのソースを入れる。
- ③ よく混ぜ合わせ、器に盛りつけたら出来上がり♪

Point

さつま芋のビタミンCとりんごのカリウム。2つの食材に含まれる食物繊維との組み合わせは動脈硬化の予防にも♪ トッピングにアーモンドやパセリ粉を飾るのもおすすめです。



介護士 K.H