

お花見に行ってきました。

今年も気持ちの良い青空のもと、ご入居様と一緒に諸岡近くの公園まで花見をしに出かけました。空の青色と桜のピンク色はまさに芸術そのもの！日々の業務のすぐそばにこんな非日常の時間があるとは、思わぬ嬉しい発見でした。ご入居様の車椅子を押しながら散歩をしている時間はとても良い癒しの時間です。



おすすめ紹介レター

「目覚めのウォーキング」

管理者 東方大地

4月1日よりオーベル諸岡の管理者をさせていただいております、東方大地と申します。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

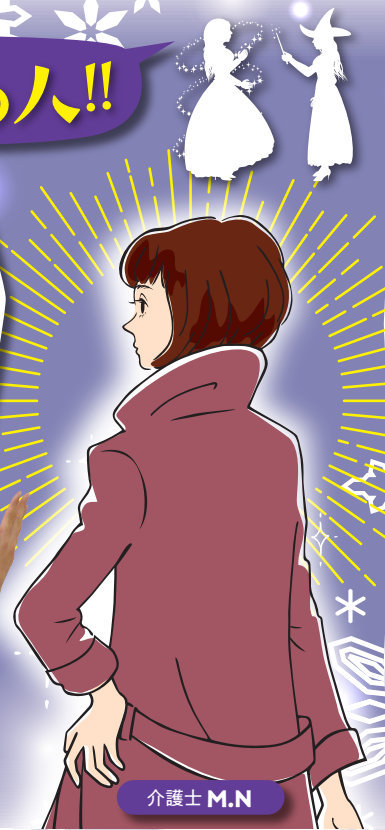
私のおすすめですが、早朝ウォーキングです！朝日を浴びながら外気に触れることで、体も心も気持ちよく一日をスタートすることができます。そして、早朝ウォーキングをすることによって、夜更かしすることがなくなり、早寝早起きができ健康にとても良いです。私のおすすめコースは多々良川沿いです。綺麗に整備されており、景色が良くとても癒されます。川を見ながら今日は何をしようか考えるのもいいですね！早起きが苦手な方も、どうぞお試しください。

入れ替わるならこの人!!

私が入れ替わりたい人は、いつも頼りになる姉御的存在の介護士M・Nさんです。ご入居様にはいつも丁寧で優しいんですが、私のような未熟者にも優しく、ときには厳しく指導してくれます。いつか私も周囲の人に頼りにされる人物を目指します。



介護士 H.H



介護士 M.N

できる男のアイテム

キャタツ 携帯便利な脚立

「ご入居様のお困りごとは迅速・丁寧に対応」をモットーに日々業務に励んでおります。そんな私にとって欠かせないアイテム…そう、それは脚立です。実は私は身長が低い、というハンデを持っています。人柄はいいのになぜか低身長。そんな私だって活躍したい。だったらアイテムが必要だ。あるんです、そんなアイテムが。そう、それが脚立（キャタツ）です。この脚立は軽量で持ち運びにも便利。いつだって高いところの作業、居室の電灯交換もお手の物です。おや、もう誰かが僕を必要としているようですね。今行きますよー！

相談員 K.U

おすすめのお店 My Favorite Shop

でかい焼鳥と大阪の串カツ 二代目まるたに商店

今回のオススメはコチラ！井尻六ツ角のすぐ近くにあるこのお店は、店名の通りとにかく焼鳥が大きい！お店によると、そのサイズ、実に43cm！この1本だけでも大満足！ほかに串カツも美味くてメニューも豊富だから、皆さんぜひ行って下さい。

相談員 T.M 介護士 Y.S

SHOP INFO

福岡市南区井尻4-5-14
(西鉄井尻駅から徒歩4分)
050-5280-8225
営業時間/18:00～翌4:00
定休日/無し

焼鳥 まるたに商店 で検索!



お手軽レシピ コーナー

春のごちそう! 筍ご飯

材料 (4人分)

筍…………… 160g
油揚げ…………… 1枚
米…………… 2合
木の芽や小ネギ(お好みで)

[A]

薄口しょうゆ… 大さじ2
みりん…………… 大さじ1
だし汁…………… 360cc
(又は、麺つゆ…大さじ3のみでも可)



- 1 筍は2cmくらいの長さに薄切りし、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- 2 炊飯器に米、筍、油揚げ、[A]の調味料を入れ普通に炊く。
- 3 炊きあがったら、お好みで木の芽や小ネギ等を散らし、出来上がり!

Point

筍にはたんぱく質や食物繊維、カリウムが多く含まれており、疲労回復や便秘改善、高血圧の改善効果が期待されます！旬の食材を食べて、心も身体も健康に過ごしましょう！

健康コラム 花粉症

南折立病院 看護師監修

今回は、春につきものの辛い花粉症についてお話しします。既に対策を行っている方も多いと思いますが、しっかりと知識を身につけて、これ以上悪化させないよう気をつけましょう。

| 花粉症とは | 花粉に対し、体の免疫反応が過剰に反応して起こるアレルギーの総称である(今年は九州がやや多いが例年並み) |
|-------|--|
| 原因 | スギ、ヒノキ、ブタクサ等 60種類以上 |
| 症状 | 鼻…くしゃみ、鼻水 目…かゆみ、涙 のど…イガイガ、咳 その他…肌荒れ、発熱、倦怠感、精神症状、睡眠症状 |
| 対策 | ①マスクをつける 鼻・あごを隠し、両頬のすき間をつくらない。1/3~1/6の花粉の侵入を防止できる ②メガネをつける / 40%の花粉の侵入を防止できる ③うがい/イガイガ、花粉装着を防ぐ ④コートは表面がツルツルして花粉が付着しないもの ⑤柔軟剤の使用 花粉は静電気によって引き寄せられるので予防になる |
| 悪化防止 | ☆刺激物の多い食事は控える ・酒…血管を拡張させてくしゃみ、鼻水を助長する ・タバコ/香辛料…粘膜の炎症に繋がる ☆規則正しい生活を心がける ☆過労、睡眠不足を避ける ☆ストレスを溜めない |



今回は、フランスのアルザス地方から生産者のニコラ・シャルクさんが来日しました。アルザスは、フランス東部のドイツと国境を接する地域です。リースリングを始め多様な品種のワインが生産されます。またスパークリングワインもすっきりと飲みやすいです。昨年の忘年会でご紹介した甘口ワインのキュベ・マノンはこちらのワインでした。甘味があり、香りは花や果実を感じさせ飲みやすいワインが多くおすすめです(^^)/ご興味がある方はヴァンドールの担当者まで、ぜひお問合わせください!本部:092-718-2007



~デザイン、何でもご相談あれ!~

ご寄稿頂いた皆さんお疲れ様でした!前回に続き、マリックスでコーナーを頂いたのでお知らせです!前回(第7号・2019.01.08発行)でお伝えしたように、皆さんにご覧いただいているこの誌面をマリックスでデザインさせていただくようになりました。グループ内で見かけるいろんなデザインも実はけっこうマリックスで作っています。基本は紙の印刷会社ですけど、手提げ袋だったりマグネットシールだったり、いろんな目を引くものを手掛けて伝えたいことを分かりやすい形にする役目を担ってるんです!もし皆さんが「入口に張り紙してるけど、なんか目立たないよね…」とか「見学に来た方に、インパクトを残すもの欲しいなあ!」とかあったら、ぜひご相談して下さいね!

営業部 H.N

