

## 介護課 新人紹介 (ばんせんユニット)



5月より介護課に勤務しています。初めての介護職で、初めのうちは御迷惑をおかけいたしますが、少しずつ仕事を覚えています。休日は、2歳の子供と、めいっぱい遊んで体を動かしています。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

石丸 みどり(いしまる みどり)さん

## 介護課 新人紹介 (ありあけユニット)



5月7日より介護課のありあけユニットに勤務しています。熊本から佐賀に引っ越してきて、5年目になります。三姉妹を育てています。5年間、介護から離れていたため、不安はありますが、頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしく

お願いいたします。

永末 由美(ながすえ ゆみ)さん

## 介護課 新人紹介 (くすユニット)



6月17日より、介護課くすユニットに勤務しています。休日は、子ども達のサッカーの応援に行っています。早く仕事を覚えて、慣れる様に頑張ります。皆さんよろしく

鳥飼 真由美(とりかい まゆみ)さん

## 介護課 新人紹介 (てんざんユニット)



7月10日から「てんざん」に勤務しています古賀美幸です。老健でしか勤務したことがなく、戸惑うことばかりですが、笑顔で頑張っていこうと思っております。趣味は、漫画を読むことと休みの日は、ネットカフェに行っています。何か面白いマンガがあったら是非教えてください。今後ともよろしくお願いいたします。

古賀 美幸(こが みゆき)さん

## 介護課 新人紹介 (けやきユニット)



7月16日より、けやきユニットで勤務しています。高校卒業して介護士として10年目になります。現在、第一子妊娠中で、12月に出産予定です。スタッフの皆さんとても優しくしてくださり、お腹も大きくなってきているので、フォローしてもらいながらですが、早く仕事を覚えられるように頑張ります。

田尻 あかね(たじり あかね)さん

## 介護課 新人紹介 (せふりユニット)



8月より、介護課のてんざんユニットに勤務しています。ユニット型の施設は初めての経験になりますので、大変ご迷惑をお掛けすると思っておりますが、どうぞよろしくお願いいたします。鍋島ののどかな風景が大好きなので、目の保養を兼ねて嬉しく思います。

伊東 尚美(いとう なおみ)さん

## 「秋口の不調」を感じたら！

### 秋バテに効くツボ押し5つ！

暑さも落ち着いてきた9月。夏を引きずっているような、体調がスッキリしない人は、いませんか？暑さによる夏バテ、冷房による夏冷え、寒暖差による自律神経の乱れ等「秋バテ」が増える季節です。秋バテに効く5つのツボを紹介します！

①だるい・疲れが取れない等、自律神経の乱れに効くツボ「**百会(ひゃくえ)**」

●頭のとっぺんを触り、**少しくぼんでいる所**。頭を抱えるように両手で包み、百会の辺りを揉みほぐしましょう！**強く押さなくてOK**です！

②夏冷えの血行不良で悪化した肩こり、むくみ、冷えに効くツボ「**肩井(けんせい)**」

●乳頭をまっすぐのぼって、肩の一番高い所(押すと痛みを感じる場所)です。**4本指を肩に当て、気持ち良いと感じる強さで、揉み解きましょう！**



③すっきりしない胃の不調に「**内関(ないかん)**」  
「内」臓の、「関」=出入りする要所の意味！

●手首のシワの中央から肘に向かって指3本分、2本の腱の間にツボがあります。少し強めに6～8秒×7回ほど押しましょう！

④大小とわず誰もが抱えている**ストレスに効く！**  
秋うつ防止・ストレスに「**神門(しんもん)**」

●手首のしわの小指側にある、くぼみにあるツボです。痛気持ち良い強さで、30回ほど押しましょう！

⑤**オールマイティな万能ツボ！**不調を感じたら押す「**合谷(ごうこく)**」

●手の甲側、親指と人差し指の骨の分かれ目、やや人差し指側にあります。気持ち良い強さで30回、押ししたり揉んだりしましょう。



#### 編集後記

8月20日、「ふれあい民謡」の皆様にお越しいただき、一緒に盆踊りやリズムダンスを楽しみました。



## ☆秋バテを改善する栄養素・食材

- ①血行促進させるビタミンE (かぼちゃ・アボカド・ツナ)
- ②体を温める食材 (生姜・ニラ・山椒・唐辛子等の香辛料・シナモン)



### ★「生姜とニラのおしとし」調理方法紹介★

- ①ニラ1束を5cm長さに切る。生姜20gは千切りにする。
- ②耐熱皿に材料を入れ、レンジで3分温める。
- ③あら熱が取れたら、めんつゆ大4を混ぜ、最後にごま油を少々入れてまぜる。



### 7月27日 土用 丑の日

- ・うなぎ丼
- ・すまし汁
- ・おろし和え



### 8月11日 山の日

- ・十六穀ごはん
- ・かき玉汁
- ・煮込みハンバーグ
- ・冬瓜煮
- ・とろろ芋

