

通所介護 新人紹介



昨年10月より通所介護に勤務しています。まだ介護職に就いて、経験がそれ程長くは無いので、周りの先輩方を手本として日々勉強しています。通所は、毎日様々なご利用者様と関わる仕事なので、一日一日が新鮮で、また逆に癒される事もあります。少しでも早く、皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

小野 尚子 (おの たかこ)さん

栄養課 新人紹介



3月より栄養課に勤務しております。趣味は体を動かすことや、ドライブ、ショッピングです。あと、見かけによらずスヌーピーが大好きで、いろいろなグッズを持っています。仕事に関しては、まだまだ学ぶことが多いですが、ポジティブ

に毎日頑張ります！よろしくお願いいたします。

北川 幸二
(きたがわ こうじ)さん

介護課 新人紹介 (てんざんユニット)



4月より、てんざんユニットに勤務しております。四季折々の景色や花を見たり、温泉に入ったりと心癒されることが好きです。今は、コロナで行けないけど、阿蘇で赤牛を食べて、ほっこり温泉に入りたいです。人との繋がりを大切に頑張っていきたいと思います。

石井 千恵美 (いしい ちえみ)さん

訪問介護 新人紹介



昨年10月より訪問介護に勤務しています。訪問の仕事は初めてで、まだ戸惑う事もありますが、先輩たちに教えられながら仕事を覚える毎日です。これからも頑張っていきたいと思しますので、よろしくお願いいたします。

岩松 照恵
(いわまつ てるえ)さん

6月30日夏越の祓 (なごしのはらえ)

夏越の祓とは

6月30日に行う祓いの行事で、神社の境内に設けられた“茅の輪(ちのわ)”をくぐって今年前半の穢れを祓って無事に過ごせた事に感謝し、また、厳しい暑さが訪れるのを目前にして、残りの半年も無事に過ごせるようお祈りします。そして、この日、京都や福岡などでは『水無月』を食べて、暑気払いを行います。春庵では、福岡の『博多水無月』をヒントに高齢者の方でも食べやすいようにアレンジして提供しています。

おやつ 博多水無月



撮影場所:佐賀神社

ツボ押しで疲れすぎ・ストレスを解消！
～特別なグッズ不要！

自分で押すセルフケア～

★「ちょっとだけ痛いけど、気持ちいい」がポイント！疲れ・ストレス解消する方法として、サプリメント・ビタミン剤を飲む・運動する、と様々な方法がありますが、ツボ押しもおすすめです。理由は次の3つです！

- 1、グッズ不要・無料でできる。
自分の指で押すだけ。
- 2、誰でも簡単にできる。専門的な知識は不要。おおよその場所を覚えて押す。
- 3、自然治癒力を目覚めさせる。ツボを押すと気のめぐり・血行促進され、身体の機能を高める。

●どこでも簡単にできる！ツボ3選

①合谷（ごうこく）

親指と人差し指の骨が交わる所の少し人差し指側。



〈押し方〉

手を前に組み、ツボを反対の手の親指で押し、人差し指に向かって、力を入れて押す。

効果：首や肩のこり、便秘等不調に効く。

②手三里（てさんり）

肘を曲げた時にできるシワに、反対の人差し指を置いたときに薬指が当たる場所。（筋に響くようなポイント）



〈押し方〉

両手を組むようにして、親指の腹で押す。

効果：胃腸の調子を整え、消化不良を改善する。

6月10日 入梅

・あじさい寒天



6月21日 父の日

・ご飯 ・コーンポタージュ
・魚すり身焼き さつま揚げ風
・南瓜ソテー ・キャベツのおかか和え

③百会（ひゃくえ）

頭頂部の中央。（左右の耳の高い場所の延長線と鼻の中心線が交わる場所）

効果：自律神経を整え、気の沈みを解消。

頭痛・ストレスに効果あり。



〈押し方〉

頭を掌で包むようにし、左右の中指の腹を重ねて押す。痛かったり、ふくれている場合は、ストレスが溜まってるサイン。

★ツボは内臓と結びついていると考えられています。押してみてください！

