

ケアマネだより

第18号
平成29年9月発行

- ◆ 社協理念 あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪
- ◆ 経営理念 おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



日に日に秋の色が増してまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

当事業所は9月から新たな職員を迎え、5人のメンバーで再スタート致しました。皆様のお役に立てるよう、チームワークを大切にがんばりますので、今後ともよろしくお願ひ致します。



9月に入職させていただきました喜多村忍と申します。生まれは魚沼ですが、今年の8月まで18年間千葉県で生活をしてきた為、魚沼市の地域の事で分からないことも沢山あると思います。これから皆様と関わらせていただく中で少しずつ学んでいけたらと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

夏の晴れやかな季節が終わって、寒い冬へと向かっていく秋は、憂鬱な気分になりがちです。日照時間の減少や、天候が変化しやすいことも、気分を落ち込ませます。緑の木々が枯れていたり、賑やかだった蝉の声が聞こえなくなったりするのもさみしい気持ちになる原因かもしれません。夏には気にならなかった事が心配になったり、くよくよと悩んでしまったり…。このような気分の落ち込みから、夜眠れず朝起きれなかったり、つい食べ過ぎてしまったりと体調を崩すこともあるそうです。

もし皆さんの中に「最近なんとなく気分が晴れない」という方がいたら、それは秋のせいかもしれません。

そのような気分を解消するには「朝の太陽の光を浴びる」「あたたかい物を食べて体を温める」「水分をしっかり摂る」などのことが有効です。そして、一人で悩まず、誰かに気持ちを聞いてもらったり、楽しくおしゃべりすることも大切です。



編集後記

空気が澄んで空がきれいな季節ですね。窓から見える山々も一段と近くに感じられます。黄金色の稲穂が少しずつ減っていくのを見ると、ちょっぴりさみしい気持ちになるのは私だけでしょうか。



☆夜

在宅介護支援センター湯之谷

魚沼市大沢213番地1

湯之谷基幹集落センター内

電話:025-792-8184