

残暑お見舞い申し上げます。
 暦の上では秋になりましたが、まだまだ厳しく記録的な暑さが続き、熱中症など体調を崩している方が多いというニュースを耳にします。自分の体は自分で守ってあげなければ・・・。
 そこで!! 夜、外に出て虫の鳴き声に耳を傾けてみてはいかがでしょう? 暑さもやわらぎ、近づいてくる秋の足音も一緒に聞こえてくるかもしれませんよ。



☆～ お・知・ら・せ!! 介護保険サービスをご利用のお客様へ ～☆

キャンセル料の発生が7月1日より以下の通りとなっています。
 但し、料金発生の有無に関わらず、変更がある場合は出来るだけ早めにご連絡下さるようご協力下さい。

前々日まで	: 無料	→	前日の17:00まで	: 無料
前日のキャンセル	: 自己負担の50%		前日の17:00以降	: 自己負担の50%
当日のキャンセル	: 自己負担の80%		前日のキャンセル	: 自己負担の80%
開始後のキャンセル	: 全額負担		開始後のキャンセル	: 全額負担

暮らしの雑学

体内年齢という言葉、聞いたことはありませんか? 血年齢・骨年齢を若く保つ方法を紹介します。

<血を若く保つには>

鯖やぶりなどの青魚とにら等の香味野菜をとる

→青魚はにんにくやトマト、ほうれん草等と共に、血小板を固める物質の活性を抑える効果があります。

1日2～3回は深呼吸。ストレスを溜めないことも大切

→イライラするとアドレナリンが分泌され、血液が固まりやすくなります。また、深呼吸すると肺の中に出る血栓を予防できるそうですよ。

<骨を若く保つには>

乳製品や小魚、納豆、ごま、大豆をたっぷりと

→骨を若く保つにはカルシウムのほかにビタミンKなども有効です。バランスの良い食事で健康を維持しましょう。

日光浴(1日15分程度)をしてビタミンDを作るように

→ビタミンDは魚などに多く含まれており、カルシウムの吸収をアップさせます。

日光に当たると皮膚でもビタミンDが作られます。

※但し、当たりすぎと水分不足には要注意!!



～☆続スタッフ紹介: H・I ☆～



こんにちは。

初めて利用者さんのお宅に伺うときは「大丈夫かな・・・」と毎回緊張しています。

利用者さんや家族の方々、スタッフの皆さんの笑顔と優しさに支えられて頑張っています。

これからもよろしくお願ひします。

☆ ひとこと小窓 ☆

先日、ナイス・ケアにも県の監査がありました。書類調査と設問の後、指導項目「特になし」と評価を頂くことができました。とても喜ばしいことです。周囲で支えて下さる皆様やスタッフに感謝致します。また、今回の結果で満足せずに、日々、質の向上に努めていきたいと考えております。

皆様のサービスに対する思い・気になっていること等、声を聞かせて下さい。サービスをより良いものにしていく為にはとても必要なことなのです。

(A・H)