

(株)LCウェルネス

ここ倶楽部 便り... 第173号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成28年1月5日発行



謹賀新年

ここ倶楽部は、今年、15年目を迎えました。時代の流れ、利用者さんのニーズ、地域課題などに合わせ、変化・対応して参りました。これからも、皆様、そして、地域の健康づくりのお役に立てるよう、努力して参ります。本年も何卒、よろしくお願いいたします。

—ここ倶楽部の目標—



**脳の健康寿命
をのばす!**

「年だから…」とあきらめないで、新しいことに挑戦したり、世代の違う人たちとも交流をしたり、外に出掛けたりする機会をつくります。それから、運動・共食により、“予防できる認知症”を予防します。



**転倒事故ゼロ
の更新!**

「動くから転ぶ…」と椅子に縛りつけたりはしません。転ばないような体づくり(フレイル…いわゆる老衰の予防)、環境整備、適切なケアを行います。最期まで、自分の足でトイレに行くことを目指しましょう。

スタッフの思い

白木 小織 (しらき さおり)

ここ倶楽部で想うこと…それは、「よく笑う!」だ。それも、大を出した、出していない、そんな些細なことさえ、笑いが起きる。者が転がってもおかしい年頃は、とっくに過ぎてはいるはずなのに、1日に何回もよく笑っている。時には、お腹を抱え、涙まで流したり、外にまで、笑い声が聞こえたり…。ちょっとしたことで笑いが起きるのは、皆さんの仲がいい証拠。大笑いできるのは、みんながいるから。「笑い」は健康の源。今年もたくさん笑って、元気に過ごしましょう。



おもてナースの気持ち

◆看護師の福園です◆

新しい年の始まりです！みなさんの「今年こそ〇〇〇」は何ですか？

私は今まで、たくさんの「新年の誓い」をたててきました。今年こそ英語を話せるように！とか、今年こそマラソンを！など。でも、その誓いのほとんどは、いつの間にかなかったことに…。

懲りずに今年も誓いました。趣向を変えて「今年こそ北海道に行く」です。こんなに楽しそうな誓いなら、なんとなく実行できそう。無理な目標を立てるから、心が折れてしまうのだと、ようやく気が付きました(笑)。でも、北海道へ行くお金を貯めるために一生懸命働かなくてははいけないし、強行スケジュールに耐えられる体力もつけないと。努力した先に楽しみがあると思えば、がんばれそうです。皆さんの「今年の誓い」ぜひ聞かせて下さいね。



介護士は見た！



1月のイベント

1日(金) 足立様誕生日
佐々木様誕生日

5日(火) フットケア

6日(水) 増田様誕生日

7日(木) 七草粥

11日(月) 鏡開き

12日(火) フットケア

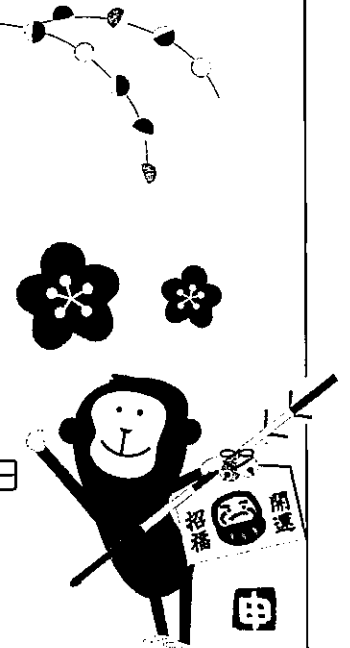
13日(水) 青空市

19日(火) ピーナッツ

24日(日) のぶ子様誕生日

27日(水) 木下様誕生日

28日(木) 玉木様誕生日



★現役っこ食堂

毎月・木曜日 11:00～ オープン！

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>

毎日更新中！

★編集者のキャサリンです♪

私って、三日坊主なんです^^;でも、三日坊主が122回続けば1年になるよと言ってくれた人がいました。ん〜…やってみるか！



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-426-0691

FAX:053-426-0613

Email:life.care@asahi-net.email.ne.jp