



ヘルパーステーション
訪問介護員
池田 富美子さん

昨年11月よりヘルパーステーションで訪問介護員として働かせていただいています。職場の環境や、ご利用者の方々に慣れて仕事ができるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。趣味は読書と手芸、音楽鑑賞、ドライブです。



ヘルパーステーション
訪問介護員
内田 順子さん

利用者の方々としっかりコミュニケーションをとり、短い訪問時間ですが楽しく過ごしたいです。趣味はスポーツ観戦、バレーボール、お菓子（ケーキ）作りです。

スタッフ 後安さんの子供
(デイサービスセンター)



初めての子育てに戸惑うこともありますが、夫婦で協力しながら親としての責任と毎日の幸せをかみしめていきます。これから親子ともどもよろしくお願いたします。

～玄関の風景～



春を健やかに！

暖かい春の日差しと香りに、心もほころびます。しかし、春は自律神経が乱れ、だるい・疲れやすいといった体の不調を感じたり、心も不安定になります。この時期は適度な運動で、冬の間固くなっていた体を柔軟にするよう、ウォーキングやストレッチをしましょう。

また、「旬」の物を食べることは、体調を整えてくれます。「春野菜」をおいしく食べて、体の新陳代謝を良くしましょう。代表的な春キャベツには、葉2枚に約1/2個分のビタミンCが含まれ（成人一日の必要量の約90%）、胃炎・胃潰瘍を予防したり、肝機能をアップさせるビタミンUが含まれています。ちよつと健康を意識して、春を楽しみましょう。

参考 キッコーマン ホームクッキング (浦島)

編集後記

春です。人と人のぬくもり、小鳥のさえずり、黄・ピンク・若草色など暖かい色の景色が春を告げています。

わたぼうしだよりも穏やかな彩りの話題を皆様にお届けしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。そして皆様が春の暖かい風に包まれて一日一日が楽しく過ごせますように。

(けいこ)