

おりづる

上杉在宅介護
支援センター
通信
平成29年春号

新年度が始まりました。
皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

春先は一年のうちで日よっての気温差や、同じ一日の中でも大きな気温の変化が生じる季節です。
昼間は薄手の服でも大丈夫なように思える
ポカポカ陽気でも、夜になると冷え込むことも少なくありません。
こうした外気温の変化は、身体に負担がかかりやすく、体調を崩す原因となるのだそうです。
そこで春にぜひ食べていただきたいのが山菜です。
春になると身体は冬の間、身体にため込んだ脂肪や老廃物を排出しようとして代謝も活性化していくのだそうです。
昔から日本では「春の皿には苦みを盛れ」と言われていますが、春先に芽を出す山菜には冬場、身体にため込んだ老廃物の排出を助けるなど、身体機能を冬仕様から春使用に変える働きがあるそうです。

季節の変わり目は何かと体調を崩しやすいですが、「冷え」を予防して、旬の「苦み」を食べて元気に過ごしましょう。

当事業所では、これからもご利用者様、ご家族様の介護の不安を安心に変えてさしあげられるよう、お手伝いしたいと考えております。
スタッフ一同、皆様からのご連絡を心よりお待ちしております。



所長より・・・

桜の便りが次々に聞かれる頃となりました。
皆様いかがお過ごしですか。新しい職員が加わりました。気持ちをあらたに新年度も頑張ってください。
(黒須)

今回は遠藤みち子CM (えんどうみちこ)を紹介 します！！



初めまして。
三月に入職しました遠藤です。
皆様に安心を届けられるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す「上杉在宅介護支援センター」へご相談がございましたら・・・
内科佐藤病院となりオオノビル5階へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215 ・FAX 022-713-3376