



三条 花見



西三条 誕生日会



西二条 誕生日会

フォーライフ 桃郷便り

発行所 毎日寿心社 世田谷区北烏山7-8-11 TEL03-3300-1600

5月号

3条合同イベント  
春の陽気に誘われて、お花見に近隣を散策しました。

西2条  
お誕生日のお祝いに、ちらし寿司を手作りしてみんなで楽しみました。

西3条  
96歳と101歳のお祝いをさせて頂きました。

職員紹介 Vol. 30

中村 舞 (なかむら まい) 介護職員(デイサービス)



☆出身は？

愛知県 育ちは佐賀県です。

☆血液型は？

A型です。O型っぽく言われますが...

☆趣味・特技は何ですか？

旅行(月1回は近場でも日帰り)で出掛けます。電車旅行サイコー！ 笑うツボが多い(笑)

☆性格を一言でいうと？

☆最近あった幸せなことは？

子供(8歳)から『いつもありがとう！大好き！』と言われたことです。いつまで言ってくれるかな(笑)

☆最近ハマっていることは何ですか？ ☆この仕事で嬉しかったことは？

週一で東出昌大くんを見れることです。充電UPします！ねっ！田内さあ〜ん！

☆尊敬する人物は？

やっぱり施設長です！！なんでもできて行動できる！見習いたいです！

☆あなたにとって「コブクロ」とはなんですか？

どんな歌でもコンサートで小淵さんが言う、メッセージに私は共感します。応援されている気がしてずっと追いかけています。また、コンサートに行きたいなあ。

☆この仕事で嬉しかったことは？

職員さんやご利用者様に温かく見守ってくださり、気に掛けてくださるので楽しくお仕事させて頂いております。

☆最後に何か一言！

皆さんこんにちは。2月より勤務させて頂いております。環境が変わり慣れないことが多くありますが日頃自分が目標にしている“笑顔”でたくさんの人を笑顔にしてあげたいと思います。気軽に声を掛けてください。宜しくお願い致します。

# 民謡ボランティア 発表会のお知らせ

5月20日(日)

時間:14:00~15:00

会場:デイサービスフロア

稲穂会の皆さまが、ボランティアとしてお越し  
いただくことになりました!!

今回は三味線、琴の演奏と歌を披露してくだり、  
誰でも知っている曲からコアな歌まで幅広く演奏  
してくださいました。この機会に是非、遊びに  
来ていただければと思います。皆様のご来所、心  
よりお待ちしております♪

※当日は混雑を避けるため、公共の機関をご利用く  
ださい。ご協力をよろしくお願いいたします。

生活相談員 橋本

# 野菜はヘルシー?



ヘルシーな料理というと野菜たっぷりのサラダを思い浮  
かべると思います。サラダを食べると痩せますが、本当に  
ヘルシーなんでしょうか?ヘルシーは「健康的」「健康  
的」という意味です。健康的な体を作るのに必要な栄養素は  
何でしょうか。タンパク質、脂質、炭水化物が体に必要な  
三大栄養素です。野菜からもこれらの栄養素は取れますが、  
微量です。必要量を摂るのは大変です。

健康的な体は野菜だけでなく、適量の肉や魚から取れる  
タンパク質(豆腐など大豆食品もいいです)や脂質(特に  
魚から取れるDHAやEPA)が必要不可欠です。

日本人は、美しい=痩せているという偏った考えが蔓延  
していますが、痩せた体は健康的ではありません。逆に健康  
的な体は美しいものです。

巷で言われている、糖質制限ダイエットをはじめ様々な  
ダイエット法は嘘ではないです。ですが、鵜呑みにできる  
ものではありません。根拠を理解し本質を知らなくては逆  
に健康を害することになります。簡単に飛びつくのではな  
く、なぜ痩せるのか、どうして健康にいいのかをきちんと  
知ることが健康的で美しい体を作る近道です。

西2条リーダー 桑江



# 水上のここ行ってきました

先日妻の両親が山口から遊びにきていたので、  
私の地元八王子を代表する高尾山に行きました。  
娘も一緒でしたのでベビーカーを持っていきまし  
たが、娘は自分の足で歩きたい時期なので、ベ  
ビーカーに乗せようとしても断固拒否でした。結  
局自分の足で最後まで登り切りました。山頂の景  
色はもちろんですが、娘(2歳)の成長にも感動す  
る高尾山登山になりました。

居宅部門部長 水上



# 施設での行事およびイベント紹介

## 【4月イベント予定】

- 4月28日(土) 売店
- 4月29日(日) 日曜喫茶

## 【5月イベント予定】

- 5月13日(日) 西2条母の日イベント
- 5月13日(日) ショートステイ春の散策
- 5月20日(日) 民謡・民舞の会(イベント)
- 5月26日(土) 売店

## 変化を受け入れる

新年度を迎えました。入学や就  
職など様々な変化がある時期です。  
皆様の中にも生活に大きな変化を  
迎えている方もいるのではないで  
しょうか。この時期になると17  
年ほど前に自分が新社会人であつ  
た頃を思い出します。当時は右も  
左も分からなく、ただ不安な気持  
ちしかありませんでした。

## 編集後記

皆さんも経験していると思います  
が、自分を取り巻く環境が変化す  
るって多少なりともストレスを感  
じますよね。そもそも人間は変化  
することを嫌がる傾向にあります。  
脳が新しい情報を嫌いにあります。  
あることを求める働き(ホメオス  
タシス)が影響していると言われ  
ています。つまり環境変化によつ  
て感じるストレスは正常な反応と  
いうことです。そのため驚くこと  
に、自分にとって「悪い」変化だ  
けでなく「良い」変化にまで不安  
を感じてしまうそうです。

『最も強い者が生き残るのではな  
く、最も賢い者が生き延びるでも  
ない。唯一生き残るのは、変化で  
きる者である。』 チャールズ・  
ダーウィン

ダーウィンの名言にあるように、  
変化を受け入れ、変化に適応して  
いくことが、人間としての成長を  
大きく左右するのではないでしょ  
うか。

編集長 水上 健