



まごころ通信

VOL. 001 2019年4月

♥スタッフ紹介

介護支援専門員／所長：古賀 大輔



ケアマネジャーの仕事を初めて1年余りで管理業務を任せられ、毎日挑み甲斐のある仕事ができラッキーだなと思っております。プライベートでは2児(2歳女兒、0歳女兒)の父をしており、昨年マイホーム購入したばかりで、そもそも、まだ結婚3年目で、、、と慌ただしい私生活ですが、業務では腰を落ち着けて、「頼んでよかった」と思われるような支援を心掛けます。

♥食事を見直してメタボリックシンドロームを予防しよう！

食事は健康づくりの基本となります。食べ過ぎによりエネルギーが過剰となると、内臓脂肪を増やす原因となります。日頃の食生活からエネルギーの取り過ぎがないかを見直し、改善していきましょう。

- ☆欠食なく3食を規則正しく摂る。
- ☆ゆっくり良く噛んで食べ。
- ☆食事時時間をかけすぎない。
- ☆野菜料理を充実させる。
- ☆間食やデザートを抑える。
- ☆夕食後の飲食などを控える。
- ☆目のつくところに食べ物をおかない。
- ☆外食では栄養表示を参考にする。



♥新元号は「令和」に決定！

令和の二文字は、「万葉集」中の「梅花の歌三十二首」の序文「初春の令月、気淑(よく)風和らぎ」を出典としています。今年は5月から令和元年、ローマ字表記はLEIWAではなくREIWAとなります。では、今年度は平成31年度でしょうか？令和元年度でしょうか？国や多くの企業では、4月まで遡って令和元年度とするようです。

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない…
- ◎最近物忘れが多くなってきた…どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配…



まずは気軽にご相談ください



株式会社 **まごころの里**
ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com

