



各事業所より皆様へメッセージ

本 社

日差しが強い中、『ご利用者の為に！』とサービス活動に励んで頂き有難う御座います。来月の28日は15年目を迎えるフルライフの創立記念日です。今日のフルライフがあるのは、様々な方々のご支援、ご尽力のお陰であると心より感謝しております。特にフルライフの『大黒柱』となって常にご尽力下さっているヘルパーの皆様には文章では伝えきれない程の感謝の気持ちで一杯です。皆様への思いを「記念パーティー」にてお伝えしたいと思っておりますので、是非ご出席下さい。お逢い出来る事をスタッフ一同楽しみにしております。

F L 横 浜

暑い日差しが照り付ける中、日々の活動、スタッフ同心より感謝しております。夏バテしないようこまめに水分と休息を取り、今後もFL横浜の顔として「笑顔」と「優しさ」をたくさんのご利用者様にお届け下さい。皆様のその「笑顔」に私達も沢山の「エール」を頂いております。

F L 川 崎

暑さ厳しい中、活動して頂き本当にご苦労様です。先日は忙しい中、懇親会に参加頂き有難う御座いました。9月にはFL鶴見と合同で研修会を実施する予定です。ヘルパーの皆様とは顔の見える関係を築いて参りたいと思っておりますので今後とも何卒宜しくお願い致します。

F L 鶴 見

今年4月、FL川崎からFL鶴見に異動となりましたサービス提供責任者の渡辺です。6月からは男性スタッフの谷田部(サービス提供責任者)が加わり、毎日楽しく仕事をしています。鶴見の道は山坂が多く、雨の日も残暑厳しい夏の日もヘルパーの皆様お疲れ様です。スタッフ同心より感謝しております。今後とも宜しくお願い致します。

F L 洋 光 台

ヘルパーの皆様お疲れ様です。FL洋光台は、皆様のスキルUPを全面的にサポートする為に、様々な研修等を実施する予定であります。是非ご参加願います。冷夏とは言え、まだまだ残暑が続きます。お身体をご自愛下さい。

F L 本 郷 台

7月1日よりFL本郷台所長に任命された安達 美知代と申します。新生FL本郷台がより良い事業所となる様に私なりに考えております。『1. 利用者のニーズにあったサービスの提供、2. 厳しい中にもスタッフ間の良好なコミュニケーションの確立、3. 利益を出すべき事業所の営業活動』以上の3点を私の目標並びに本郷台スタッフのモットーとして頑張っております。

F L 保 土 ヶ 谷

季節では夏の終わりと申しながら、まだまだ暑い日が続きます。ヘルパーの皆様日々のお仕事大変お疲れ様で御座います。いつも有難う御座います。『少し休憩したい、涼みたい、スタッフに愚痴を聞いてもらいたい』等どんな理由でも構いません。FL保土ヶ谷では、冷たいお飲物を用意しておりますので、ヘルパーの皆様のお越しをお待ちしております。

F L 横 浜 夜 間 対 応 事 業 部

FL横浜夜間対応事業部は、ヘルパーの皆様をはじめとし多くの方に支えられている事に感謝の気持ちで一杯です。今年は気候が安定せず、暑かったり、涼しかったり、突然の雷雨に襲われる事も...まだまだ残暑厳しい日々が続きますが、皆様も体調管理と事前の準備に万全を期して頂きます様宜しくお願い致します。間もなく若手のスタッフ(20代女性)が研修期間を経て夜勤に入ります。皆様にもご指導頂けます様宜しくお願い致します。

介護の知恵袋



このコーナーは知っている様で知らない介護等の知識についてご紹介いたします。今回は骨粗鬆症について簡単に紹介します。



詳しい事等お聞きになりたい場合は、サービス提供責任者までご相談ください。

骨粗鬆症とは...全身の骨の骨量が減少した状態、つまりいわゆる骨密度が低下した状態を指します。骨がもろくなり、簡単に折れてしまうようになります。

原因は...年をとること、閉経、運動不足、かたよった食生活の他、ステロイド、糖尿病、リウマチ等が原因となるとされています。

困ることは...腰痛の原因となる。非常に骨が折れやすくなる。

なりやすい人は...高齢者、女性、痩せている人、閉経後の人、糖尿病の人、リウマチの人、カルシウムの少ない食生活をしている人、運動不足の人、煙草をたくさん吸う人、お酒の量が多い人、コーヒーをよく飲む人、ステロイドを服用している人 等

予防方法は...

・カルシウムを多くとる様、心がける。

日本人はほとんどの栄養素は足りているとされていますが、カルシウムだけは足りないとされています。カルシウムが多く含まれ、しかも吸収されやすいとされているのは牛乳です。

・ビタミンDを多く取る。

魚やきのこに多く含まれていると言われております。バランスのいい食生活を心掛けましょう。

・良く運動する。

運動不足は骨を弱くします。運動といっても激しい運動は必要なく、ウォーキング等で十分です。その際、心拍数が120/分~140/分位まであがる様心掛けて下さい。

・日光をあびる。

日の光に当たるとビタミンDが活性化されるとされており、骨を強くするために大切です。

【参考資料：岐阜市役所HP】

簡単お料理レシピ

簡単に作れておいしい料理を紹介致します。皆様も是非お試しください!!

メニュー：焼きなす風

材 料：なす 中1本
だし醤油(薄めたもの)1カップ
鰹節(適量)、おろし生姜(適量)

作 り 方：

なすはヘタを落とし薄く皮をむく。なすの中心に向かって、縦に2cm位の深さに均等に切り込みを4本入れる。

切り込みを入れたなすをきっちりラップで包み、皿にのせてレンジ 500w で約4分加熱する。なすがすっぽり入るくらいの蓋のある保存容器に、吸い物より濃いめの味に調えただし醤油を容器の底から2cm位入れておく。加熱したなすのラップを熱いうちに外し、すぐに保存容器のだし醤油に漬け、蓋をして自然にさまして味をしみ込ませる。

味のしみ込んだなすを一口大に切り、形を整え皿に盛り、鰹節をかけ、おろし生姜を添える。

<参考資料>

シニアのためのおいしい電子レンジ料理(実業之日本社)



2009. 5 研修委員会 (Training committee) を発足しました!!

フルライフ全スタッフの『質の向上』、『質の均一化』を図る為、今年度より研修委員会 (T.C) を新たに発足しました。今日まで各事業所にてヘルパー研修会を企画し、実施しておりましたが、今年度から研修委員会 (T.C) が中心となって研修会を実施して参ります。今年度は『身体介護技術の向上』を目的とした研修を行う予定です。ヘルパーの皆様のご要望にお応えできる委員会にして参りたいと思っております。研修も仕事の一環です。1人でも多くのスタッフをご参加頂く様、お願い致します。

研修委員会スタッフ一同



~6/22・7/9 ヘルパー研修会を実施しました~

平成 21 年 6 月 22 日 (月) (F L 横浜スタッフ対象)、7 月 9 日 (木) (F L 保土ヶ谷スタッフ対象) に研修委員会 (T.C) 主催によりヘルパー研修会をウイリング横浜介護実習室にて行いました。数多くのヘルパー2級養成講座等で指導されている久保田 紀子氏 (湘南の会 介護技術研究会) に講師を務めて頂き、『身体介護技術の基本を学ぶ! 排泄介助や移乗介助・更衣介助について』の研修を行いました。両日ともに多数の熱心な受講者の姿が見られた研修会でした。研修終了後には『また参加したい!』との意見が数多く寄せられました。次回は 9 月に 2 回 (F L 洋光台 & F L 本郷台スタッフ対象、F L 川崎 & F L 鶴見スタッフ対象) 同じ内容の研修実施を予定しております。

6/22 (月) F L 横浜スタッフ対象

【参加者数】49 名 (内一般参加者 16 名)

【アンケート結果】

- 評価基準: 『満足』、『良い』、『普通』、『やや不満』、『不満』の 5 段階
- ・内容について 『良い』以上が 94% を超える評価
 - ・講師について 『良い』以上が 96% を超える評価
 - ・資料について 『良い』以上が 85% を超える評価



7/9 (木) F L 保土ヶ谷スタッフ対象

【参加者数】51 名 (内一般参加者 10 名)

【アンケート結果】

- 評価基準: 『満足』、『良い』、『普通』、『やや不満』、『不満』の 5 段階
- ・内容について 『良い』以上が 90% を超える評価
 - ・講師について 『良い』以上が 95% を超える評価
 - ・資料について 『良い』以上が 75% を超える評価



残暑お見舞い申し上げます

今年の夏はなかなか梅雨が明けず、晴れを待つ人や暑さを望む人達を大変困らせた様です。また、雨による災害や地震の被害等も報告され、何となく自然が怒っている様でいつもの穏やかな躍動的なリズムが無い様に思えます。世の中は、出来る事なら「平和でいつも通り、リズムカルになっていく事が一番だ」と思うのは私だけでしょうか? 15 年目を迎えたフルライフは 4 月の制度改正の効果と皆様の今日までの頑張りが実を結び、極めて順調にリズムカルに成長しています。5 月~7 月の間で新しい仲間となって頂いたヘルパーさんが 40 名増え、予定通りの進捗状況が続いています。9 月に記念パーティーを予定しています。ヘルパーの皆様への心からの感謝を込めた式典になる様、全社員総力を挙げて企画・実行致します。どうぞ皆様全員のご参加をお願いすると共に会場での団欒を楽しみにしています。

代表取締役 植田 昭憲

~お知らせ~
創立 15 周年記念
パーティー開催!!
 ヘルパーの皆様へ日頃の感謝の気持ちを込めまして下記の通り記念パーティーを行います。是非ご参加下さい。
 *招待状が届いていない方はお手数ですがご連絡下さい。
 *招待状のはがきのご返信がお済みでない方は早急にご返信下さい。

日時: 平成 21 年 9 月 28 日 (月)

1 部	11:00 ~ 13:00
2 部	14:00 ~ 16:00
3 部	17:00 ~ 19:00

会場: ヨコハマグランドインターコンチネンタルホテル
 3F 宴会場パシフィック
 (みなとみらい駅徒歩 3 分)

編集 後記

皆様、今夏も暑~いですね。体調崩されていませんか? 来月フルライフは 15 年目を迎えます。皆さんは何か 1 つでも 10 年以上続けている事はありますか? 私はというと... (・・・?) 『継続は力なり』という言葉。最近この言葉の重要さをひしひしと感じています。一つの事を継続して行くと凄く大変です。でも人生の中でどんな場面においても、継続しなければ得られないものが多い。「分かってはいるけど、なかなか...」って方が多いのではないのでしょうか? この機会に考えてみられては? 考えたくない方でも大丈夫です! 皆さんにとって共通している事で考えれば簡単です。それは「ヘルパーの仕事」。人の為に携われる素晴らしい仕事。続ける事で他の仕事では得られないものが沢山あると思います。その事を一番分かっているのは皆さんなのでは? 長年やっている方も、始めてまだ浅い方もヘルパーを続けて行って下さい! 「フルライフで! ヘルパーの仕事が自身の人生にとって「かけがえのないものになっているな」と思える時が来るまで! 私も負けぬ様、皆さんを含めた全従業員の方々の力になれる様、仕事を続けていきたいと思ひます。

