

新年度を迎え、春の訪れとともに新たなスタートの季節となりました。皆様はお元気で過ごしてでしょうか。日頃よりご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。本年度も安心して過ごしていただける環境づくりに努めてまいります。引き続き、温かいご支援とご協力のほどよろしくお願いいたします。

Jフリード訪問介護事業所

お花見のひととき

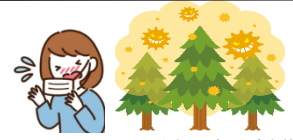
暖かい日も増え、外出するのが楽しい時期になってきました。先日、利用者様と北野天満宮へお花見に行ってきました。桜を見上げ「桜もええけど、やっぱり団子やなあ」と笑顔で一言。その言葉に私も思わず笑ってしまいました。花より団子とはよく言いますが、そんな会話もお花見の楽しみの一つですね。その後も桜を眺めていると、ふと空を見上げてこう言われました。

「桜咲く今年も見れた ありがとう」その一言に思わず胸が温かくなりました。春の喜びを感じる素敵な一句でした。ベンチに座りながらゆっくり花を眺め、春の景色と一緒に楽しむ時間は、とても温かいひとときでした。



春の風物詩？花粉症

春になると桜の便りとともに聞こえてくるのが花粉症の問題です。くしゃみや鼻水、目のかゆみに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。日本では主にスギ花粉が2月頃から飛び始め、3月にピークを迎えます。その後、ヒノキ花粉が3月下旬から4月にかけて飛散し、4月後半になると徐々に落ちていきます。暖かくなるこの時期は外出もしやすくなりますが、風の強い日や晴れた日は花粉が多く飛ぶと言われていいます。花粉症対策として、簡単な工夫をご紹介します。



花粉対策

マスクを着用し、花粉の吸入を防ぎましょう。鼻の入口にワセリンを塗ることで、花粉の侵入を抑える効果が期待できます。また、メガネをかけて目を守ることも大切です。帰宅時には、衣服や髪についた花粉を払い落としましょう。さらに、手洗い・うがい・洗顔を行い、付着した花粉をしっかりと洗い流すことが重要です。室内はこまめに掃除し、清潔な環境を保ちましょう。



訪問介護事業所つながり

これだけ長く続けられているのも、ご利用者様と職員の方々のおかげです。人員不足が問題になっている介護の世界。職員不足で閉所せざるをえない事業所が多い中、女性6名男性5名の職員が頑張ってくださっています。ほぼ勤続3年以上。経験豊富な職員ばかりなので、安心して利用していただければ嬉しいです。4月で7年目がスタートします。利用者様には「つながり」という事業所名をよく褒めていただいています。励みになるというのは、こういう事を言うのだなあと感じます。

つながり 所長 堀内未央



つながりたいコーナー

私がつながりに入社して、4年が経ちました。介護のことを何ひとつ知らなかった私に（オムツにはパッドなるものを入れることすら知らなかった私に）、丁寧に仕事を教えてくださった先輩方には非常に感謝しております。時が経ち、少しはできるようになってるのでしょうか。2026年4月で、つながりは丸6年になります。正規雇用の職員も11名に増えました。なかなかの大所帯です。

つながり 副所長 小室慶太



人のつながり。家族、医療・介護・地域との連携のつながり。つながることは、信頼関係だと思っています。私は他の職員さんに比べればまだまだ経験不足で下端ですが、職員、利用者様とさらに信頼関係を築いてつながっていきけるように新年度も気を引きしめて頑張ります。

つながり 職員 島村一平

ほうかごとう
放課後等デイサービスこだま

ひごとにはるのおとずかんを感じる季節となりました。おだやかなはなぐもなか、さくらのはなびらがかぜにまきょう今日このころです。子どもたちはこだまに来て、げんきいっばいにすごしています。こだま 横尾 慎一郎

01 ふゆやす 冬休み

ふゆやす きかん 冬休み期間はたのしいイベントがたくさんありました。『おたのしみかい&クリスマス会』おたのしみかいとクリスマス会にはサンタさんが来てくれました。子どもたちも喜んでくれてサンタさんからプレゼントをもらいました。みんなで記念撮影もしました。ねんまつ 年末にはみんなで大そうじをしました。子どもたちもいっしょうけんめい一生懸命キレイにしてくれました！おかげさまでいつも使用する、こだまがキレイになりました。



02 おに 鬼が来たぞ！

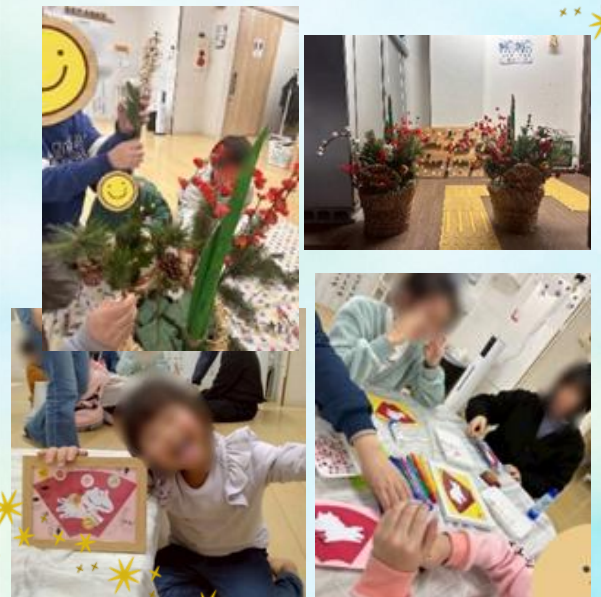


せつぶん ひ おに どうしよう！子どもたちはおお盛り上がりで笑顔いっぱいの子もいれば、逃げ回る子、「キャー！怖いー！」とドキドキしている子もいました。でも最後は力を合わせておに そと げんき まめ みごと おに たいじ 鬼は外と元気に豆まき！見事に鬼を退治してくれました。

03 こうさく 工作



ねんまつ 年末には、みんなで門松作りに挑戦しました。いっしょうけんめい かざり 一生懸命に飾り付けをしてくれて、とても豪華で可愛らしい門松が完成しました。そして年初めの工作では、えと 干支かざり 作りを行いました。じゆうに絵を描いたりスタンプを押したりしながら、子どもたちそれぞれの個性が光るお馬さんの飾りができあがりました。あたらしい一年も、楽しく笑顔いっばいでスタートです。



ほうかごとう せかんど
放課後等デイサービスこだま2nd

あたたか ぼる 春の陽気と共に、しんねんど 新年度がスタートしました。おこさまのご入学・ご進級おめでとうございます。
 今年度も新しいお友達を数名迎え、より一層パワーアップしたこだま2ndです。新しい1年も子ども一人一人のペースを大切にしながら安心して楽しく過ごせる場所を目指してまいります。そして職員も子ども達と一緒に楽しみながら成長して行きたいと思っております。今年度もよろしくお願ひ致します。

こだま2nd 管理者 田村彩乃



01 おでかけ

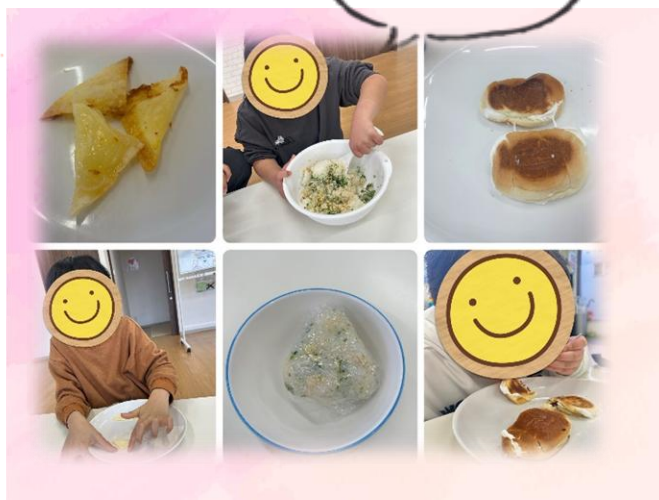


毎週土曜日は様々な場所にお出かけをしています。最近ではニフレル・彩都西公園・京ばあむ・奈良金魚ミュージアム・しんやさい京都・丸源ラーメンに行ったりしました。

おいしくなあれ

02 クッキング

毎週水・木曜日はクッキング、最近の人気メニューはパリパリチーズ・天かすデビルおにぎり・スマアサンドなどです。普段触れることのない食材に触れ、食べたことのない食材や苦手な食材でも自分で作るとまたみんなと一緒に不思議と食べられます。



03 職員紹介

田村 彩乃
 管理者 児童発達支援管理責任者
 休日は好きなドラマを何度も見てビールを飲むのが楽しいです。好きな食べ物は百葉です。よろしくお願ひします!

大竹口 大海
 無類の唐揚げ好きです。おすすめの唐揚げ紹介してください。よろしくお願ひします。



中原 美咲
 BIGBANG大好き、復活を待ち望んでいます。趣味はライブに行くこと。こだま2ndでは子ども達とキャッチボールがしたいです。よろしくお願ひします。

井上 百恵
 子ども4人・孫1人のスーパーおかあちゃんトリプルワークで毎日明るく元気に頑張ります。よろしくお願ひします。

八田 智美
 エレクトーンを長く習っています。趣味はガーデニングです。子どもたちからパワーをもらいます。

山崎 あづさ
 5にゃんことにゃんにゃん生活に癒された日々です温泉大好き&ビール大好きです。よろしくお願ひします。

中原 杏奈
 趣味は岩盤浴やサウナに行くことです。子どもたちと元気いっぱい関わっていきます。よろしくお願ひします。

中野 隼人
 面白いことが大好きです。サッカー・ゲーム・絵・マンガ・アニメ・料理など趣味はいろいろです。よろしくお願ひします。

大竹口 麻菜花
 オムライスとアニメが大好きです。休日は寝ることが好きで、つついずっと寝てしまいます。みんなと楽しく過ごしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

小浦 久美子
 時間があればソフトバレーと温泉巡り最近では御朱印集めも楽しんでおります。体力維持で日々頑張っております。



春になると、店頭や畑には色とりどりの野菜が並び始めます。新玉ねぎやきゅうり、人参、大根、キャベツなど、この季節の野菜はみずみずしく、体調を整える栄養が豊富に含まれています。冬の間縮こまりがちだった体も、暖かくなるにつれて徐々に動きやすくなり、食欲も自然と戻ってきます。春は、旬の野菜を取り入れて健やかな毎日を整える好機といえるでしょう。こうした春野菜を手軽に楽しめる一品が「ピクルス」です。ピクルスは、野菜を酢に漬けて作るシンプルな保存食で、さっぱりとした味わいが特長です。酢には疲労回復を助ける働きがあるとされ、季節の変わり目の体調管理にも適しています。また、野菜を漬けることで保存性が高まり、日々の食卓に取り入れやすい常備菜としても重宝されています。

作り方は簡単で、お好みの野菜を食べやすい大きさに切り、酢・砂糖・塩を合わせた調味液に漬けるだけです。粒こしょうやローリエを加えることで、より一層風味豊かに仕上がります。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で半日から一日ほど置けば、手軽に美味しいピクルスをお楽しみいただけます。野菜本来の食感と爽やかな味わいは、食事のアクセントとしても最適です。



4月は入学や就職、異動など、新しい生活が始まる節目の時期です。環境の変化により生活リズムが乱れやすい時期もありますが、日々の食事に旬の野菜を取り入れることで、体調管理を意識してみてもいかがでしょうか。春の恵みを感じながら、日々の食卓にさっぱりとしたピクルスを取り入れ、健やかな毎日をお過ごしください。ぜひ、ランドファームのピクルスもご賞味ください。
Jフリード職員 福井一夫



SNS スポット



Jフリード広報誌 coccole(コッコレ)発行者：株式会社Jフリード 編集：総務 大竹口

住所：京都市西京区桂上野東町78番地 TEL：075-406-6425 FAX：075-406-6426

HOME PAGE：https://kodamajfreed.com