



8月も残りわずかとなり、残暑厳しい中、秋の到来が待ち遠しい日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も暑い夏にまけないような、素敵な情報や各事業所の様子をお届けできればと思います。よろしくお願いたします。

ほうもんかいご  
訪問介護  
じぎょうしょ  
事業所

今回はメンタルヘルスの悪化を招きやすい「反芻思考」に関してご紹介いたします。「反芻思考」によるメンタルヘルス悪化とは、簡単に言うところクヨクヨすることです。同じことを何度も繰り返し考えることです。失敗したことを何度も繰り返し思考すると、しんどくなりますよね。その結果、脳を浪費し、心を削ることになり、メンタルヘルスを悪化させることに繋がります。

訪問介護職員 日下秀文

予防法 切り替え

日頃から切り替えの訓練をしておくことは大切です。では切り替えるといってもどうするのか、簡単だが有効な方法として、「身体を動かしたり、場所を移動すること」です。身体や手を動かすことで、意識をそちらに集中すると切り替えがスムーズに行えます。また場所を移動するといっても、部屋の窓から月を見たり、テレビで花火中継を見たりと視覚、聴覚等五感を切り替えることです。面白い映画や心地の良いBGMを視聴していると反芻思考から抜け出しやすくなったり、切り替えがしやすくなると思われます。逆をいうと、切り替えるタイミングの少ない夜の布団の上でしてしまうと、反芻思考から抜け出しづらくなってしまいます。



「反芻思考」によるメンタルヘルス悪化と予防法  
思考にも癖がある！

蝉の声がにぎやかに聞こえ出した今日この頃。夏本番、キンキンに冷えた飲み物が美味しい季節がやってきましたね。こんなに暑い日が続くと涼しい場所を求めたい！でも遊びたい！そんな方に、ぜひ滋賀県の避暑地、「桐生キャンプ場」へ行ってみてはいかがでしょうか。流れが緩やかな川で遊べて、リバートレッキングで歩いて、泳いで、飛び込んで、暑い夏を親子でカラダいっぱい楽しめる場所です。もちろん、キャンプもできます。様々な遊び方ができる場所になっています。

つながり 中村真紀

ほうもんかいご  
訪問介護  
じぎょうしょ  
事業所  
つながり



つながりに新たな仲間が増えました。岩崎朋子さんです。介護歴が長くベテランさんです。笑顔がチャーミングな方です。これから、よろしくお願いたします。

つながり  
たい  
コー  
ナー



ほうかごとう  
放課後等

デイサービス

こだま

暑さの厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか。

厳しい暑さですが、こだまの子どもたちは元気いっぱい遊んでくれています。そんな子どもたちが取り組んでいるプログラム、今回は工作とクッキングの様子をお伝えさせていただきます☆

\* こだま副所長 船津雅貴

## クッキング

定番の「ピザトースト」やあまり馴染みのないようなメニューにもチャレンジしています。職員手作りのレシピを見たり、お友達に声をかけあったりしながら頑張って作っていただいています。偏食でいろいろ食べられない子どもでも集団のなかでは「食べられた」という場面もあり、送迎時に報告すると保護者の方も大変喜んでいただけるので職員一同嬉しい気持ちになります。



ピザトーストや  
チキンナゲット  
作り

## 工作



うちわ作り



コースター作り

こだまの工作では四季やイベントなどを考え、持ち帰った作品を保護者の方がもらって喜んでいただけるようなものを意識して子どもたちに作っていただいております。子どもたちに「これママにあげるの？」や「パパにあげたら喜ぶんじゃない？」など、お話ししながら作っていると、嬉しそうに目をキラキラさせている姿を見ると職員も嬉しくなります。飾れるような作品を玄関などに飾っておられるのを見ると「やってよかったな」と感じます。細かい作業が苦手な子どももいますが、工夫して作っていただいております。





4月から新しいお友達を迎え、毎日パワフルで元気いっぱい、笑顔あふれるこ  
 だま2ndの子どもたち。工作、リトミック、クッキング、おでかけなど大人も子  
 ども全力で楽しんでいます。今年の夏休みも子どもたちと一緒に楽しく過ご  
 したいと思ひます(^\_^)v

せかんどしょくいん 北川潤也・副所長：おおたけくちう み  
 こだま2nd職員

ほうかごとう  
 放課後等

デイサービス

せかんど  
 こだま2nd



バーベキューin比良げんき村

5月11日土曜日、  
 滋賀県大津市にある比良げんき村へバー  
 ベキューに行きました。天気も良くバー  
 ベキュー日和でした。ピザ、フランクフル  
 ト、焼き鳥、焼きおにぎりなど盛りだ  
 くさんのメニューです。まずは、バーベ  
 キューの準備です！みんな大好きなピザ  
 作り！みんなとても上手に作ってくれま  
 した！！ピザが焼き上がり、みんなニコ  
 ニコ笑顔でとても美味しく食べられてい  
 ました！！お腹いっぱいになった後  
 は、公園でいっぱい遊びました。  
 みんな大満足な1日でした!(^^)!



ちるどれんずくらふと  
 Children's crafts

毎週月曜日は工作の日！子どもたちはみんな何を作る  
 のワクワクしています。今回は紫陽花飾りの工作の  
 様子をお伝えします。台紙に紫陽花の形に切った真っ  
 白な紙と葉っぱとカエルさんを貼り、赤や青のインク  
 を染み込ませたスポンジをポンポンして紫陽花のお花  
 模様をつけたら完成です☆色が違ったり、お花模様  
 の濃さが違ったり、一人一人全然違うとてもきれいな  
 紫陽花飾りを作ってくれました。これからも季節に合  
 った工作をし、沢山季節を感じてもらおうと思ひま  
 す。



ぼんぼんしながら、  
 紫陽花飾り作り！



お酢の持つ効果とは？

暑い日が続き、食欲もなくなり夏バテをしている方も多いのではないのでしょうか？今回はお酢が持つ効果を紹介させて頂き、お酢の方で暑い夏を乗り切りましょう。

1、内臓脂肪の減少

お酢の主成分である、酢酸には代謝を高める効果があると同時に、また身体の脂肪を分解する働きなどもあり、内臓脂肪を減らす効果が期待できます。

2、血糖値の上昇の抑制

お酢には糖質を分解する消化酵素の働きを緩やかにする効果があり、結果血糖値上昇の抑制が期待できるとされています。

3、整腸作用への期待

お酢には抗菌作用もあり、腸の中の悪玉菌を減らし、結果善玉菌を増やす効果もあります。またお酢によって胃や腸を刺激するため、動きが活発になり、便秘解消にも繋がっていきます。

4、高血圧の予防・改善への期待

お酢を継続的に摂取し続けることで、高血圧への改善効果が期待できます。また酢酸(お酢の主成分)には、血圧をあげるホルモンの抑制効果もあり、高血圧への予防にも繋がっていきます。

5、疲労回復効果

よくスポーツ飲料などでアミノ酸が含まれていることから、アミノ酸=疲労回復というイメージを持たれている方も多いのではないのでしょうか。そのアミノ酸がお酢にも含まれており、体力増進、安眠などへの効果もあり、疲労回復への期待に繋がります。

お酢の持つ効果は健康面にも大きく影響してきます。ぜひrandfarmのピクルスで暑い夏を乗り切りましょう！

手づくり市出店予定日のお知らせ

- ▶8/25(日)9:00~15:00  
上賀茂手づくり市
  - ▶9/1(日)10:00~16:00  
梅小路公園ものづくりPark マルシェ
- 今後も、様々な場所に出店予定なので、機会があれば、ぜひお立ち寄りください。

求人情報

ご利用者様の生活をともに支えてみませんか。やりがいのある素敵な仕事です。興味のある方は一度、お問い合わせください。

現在、募集中の事業所

- ▶訪問介護事業所(京都市)：訪問介護職員
- ▶放課後等デイサービス(こだま2nd)：児童指導員
- ▶株式会社Jフリード：総務
- ▶randfarm(加工食品事業)

