

夫婦そろってお誕生会

ご利用者様の石川安雄さんは、5月30日が92歳の誕生日でした。この日は、ご夫婦おそろいで、ショートステイみらいで楽しいひとときを過ごしました。

奥様も88歳になりますが、ご夫婦で円満、素敵な笑顔に職員も癒されました。これからも未永くご夫婦とも健康で過ごして欲しいです。

他の5月誕生日のご利用者様も皆さんあんみつを頂きながら過ごした1日でした。



S
S
み
ら
い
新
聞

第33号
2016年5月
発行責任者
新津 尚



健康にもレベルがあります



職員（看護師）紹介



看護師の佐野かおるです。4月よりS
Sみらいで働いています。利用者様に毎日楽しく、みらいに来て良かったと言われるよう笑顔を大切に働いています。早く日常業務に慣れて、他の職員とも協力して日々楽しくやっていきますので、よろしくお祈りします。

「健康の山」に登る時、現在人である私達のほとんどの方が、「グレーゾーン」になります。または、成人病＝生活習慣病＝代謝病にかかっています。厚生労働省は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と提唱しています。（薬は最後です）

とりわけ、適度な運動と、46種類の必須微量栄養素がまんべんなく摂れる食事を、日常生活に実践していれば、病気にならない強い身体、免疫力のある身体が造られます。

生きていくうえで「健康」は、大切な基礎となる部分です。ご自身の身体は、自分で守っていきましょう