

こんにちは🌸ヘルパーステーションふじ(中島町・五日市・川内)です😊
これまでは寒い日が続きましたが、やっと春らしい気候になってきました🌸
ぽかぽか陽気と色とりどりの花々のおかげで、春は心も何となくウキウキしてきますね🌸

旬の食べ物で季節のエネルギーを！



「健康のためには旬のものを食べることがよい」とはよく耳にすることですが、旬のものを食べるとなぜよいのか、そして春の食べ物の効果についてご紹介します。

例えば、体の**基礎代謝は年中一定ではない**ので、体温も夏には低くなり、冬には高くなります。暑い夏はエネルギーを使わないようにし、寒い冬はエネルギーをたくさん消費し、体は脂肪を蓄えようとするのです。ところがいつも空調の効いている現代では、季節による気温の移り変わりとのバランスがとりにくくなっているとも言えます。

そんななか、旬のものは他の時期に比べ**栄養価が高く**、四季折々の旬の食べ物は体と密接に関係しています。例えば「**春には苦味を食べよ**」という言葉があるように、春には山菜等の**苦い食べ物**を食べて春の陽気からくるのぼせを防ぎ、冬の間溜まった老廃物を出す働きがあります。

最近では季節外れの野菜や果物がいつでもスーパーに並んでいますので、旬を感じられる食べ物は少なくなってしまったようにも思います。

山菜は春の訪れを告げる貴重な食べ物として、**季節の恵み**としていただきたいものですね。

福祉用具貸与事業所よりお知らせ

4月よりヘルパーステーションふじ福祉貸与事業所の**名称住所・電話番号が変更**となりました!!

皆様よろしくお願ひ致します🎵



名称：『福祉用具ステーションふじ川内』
住所：広島市安佐南区川内1丁目15-24
TEL：082-831-8911
FAX：082-831-8910



とみたゆうすけ
管理者：富田祐介



こばやしとおる
相談員：小林 徹

ヘルパーステーションふじの出来事

先日、**第1回ケア事業部総会**が行なわれました🌟各部門より約60名が出席しました👆

今秋、開設予定の**初स्टレージふじ安佐南・介護付有料老人ホームふじの家観音**の概要説明やプロジェクトの発表が行なわれました!!

総会で共有した各取組みを意識しながら、各職種がより連携を強め、ご利用者へのより良いサービスの提供に努めたいと思います🌟🌟



スタッフ紹介コーナー

ヘルパーステーションふじ五日市でサービス提供責任者
をしています**田島由紀子**です📞



訪問介護に従事して**早11年**、紆余曲折ありましたが
出会ってきた多くの方々のおかげで**成長させて頂き**、厚み
のある人間に近づけたのではないかと考えています💖

これからも今までの**経験を活かし**、360度？視野を広げ、
ご利用者の気持ちに沿った、より良いサービスを提供していこうと
はりきっています📞!!

出身地：生まれは**名古屋**ですが、父の転勤で各地を転々としていました📍

性格：努力家の**A型**と野心家の**しし座**が合わさり何事にもめげません💖!!

家族：**息子3人**（26歳、24歳、21歳）そろって優しく**親孝行**です🎵

好きなこと：自然と親しむこと🌿

嫌いなこと：嘘をつくこと👎

将来の夢：田舎で、動物に囲まれて**自給自足**の生活をする🌸

ヘルパーステーション通信

不二ビルサービスケア事業部では**エコアクション21 認証登録**に向けて、本格的に始動しました📞

これから毎月少しずつ「家庭でできるエコ活動」を掲載していく予定です🎵

皆様にも興味を持って、エコ活動に取り組んでいただけるような企画を掲載していきますので、是非ご覧下さい!!



ヘルパーステーションふじの最新情報はホームページからもご覧いただけます。

<http://www.fujicare.jp>

ヘルパーステーションふじ

検索

不二ビルサービス ケア事業部～関係介護施設～

安佐南区川内

- ・介護付有料老人ホームふじの家川内 TEL082-831-8908
 - ・デイサービスセンターふじ川内 TEL082-831-8909
 - ・福祉用具ステーションふじ川内 **New!** TEL082-831-8911
- 安佐南区川内1丁目15-24

- ・高齢者専用賃貸住宅 ネクストビューふじ川内
安佐南区川内1丁目15-1 TEL082-831-2200

- ・ヘルパーステーションふじ川内（訪問介護・居宅介護支援）
安佐南区川内1丁目15-1 TEL082-831-2166

中区中島町

- ・ヘルパーステーションふじ（訪問介護・居宅介護支援）
中区中島町4-3 田中ビル4階 TEL082-545-7434

中区東白島町

- ・デイサービスセンターふじ
中区東白島町6-11 ホワイトハイツ1F TEL082-227-3220

佐伯区楽々園

- ・ヘルパーステーションふじ五日市（訪問介護・居宅介護支援）
佐伯区楽々園3-5-28-103 TEL082-943-8966

