

こんにちは！ヘルパーステーションふじ（中島・五日市・川内）です♡

今年の猛暑はほんとに大変でしたが暑さも和らぎ、朝晩が急激に涼しくなってきました*

過ごしやすい季節ですので、しっかり身体を動かしておいしいものを食べて秋を満喫したいものですね♪

食べ物のもつ効能を食生活にとりいれる

医食同源という言葉があるように食物は体調を整えるさまざまな働きがあります。そのうちの「四気」という分類は食物が体内に入ったときの寒熱性を表したものです。たとえば熱があるときには身体を冷やす寒性のものを、寒気がするときには身体を温める熱性のものを食べるなど、その作用で身体のバランスを整えてくれます。



熱性	唐辛子、山椒、胡椒、シナモン、焼酎など	血行促進し寒気のあるときに効果的 摂りすぎには注意する
温性	ショウガ、ネギ、かぼちゃ、ピーマン、らっきょう 鶏肉、いわし、えび、栗、桃、酢、黒砂糖など	血液の流れを良くし、体を温める 新陳代謝を高める
涼性	きゅうり、とまと、なす、白菜、れんこん、ほうれん草 豆腐、スイカ、梨、みかん、ウーロン茶など	寒性より穏やかに熱を冷ます のぼせの症状が出やすい人に
寒性	ゴーヤ、大根、ごぼう、みょうが、しじみ、わかめ 柿、バナナ、メロン、白砂糖など	熱を冷ます、便通・利尿を促す 冷えのある人は量に注意する

福祉用具貸与事業所より 耳寄り情報

車椅子オアシス（自走式）

松永製作所より

特徴 2つの機能ですべり座りと誤嚥を防止

お尻部分が下がりその後背が下がるので、体圧が分散され、座った時に負担が掛かりにくい。

特徴 コンパクトであり、使用しやすい

従来のリクライニング車いすより全長約20cm、全幅5cmも短くなりました！

担当：ふじ福祉用具（小林）

700円/月 介護保険1割
(車イスでのレンタル適応)



ヘルパーステーション ふじの出来事

先日、ヘルパーが訪問するたびにいつも丁寧にお礼を言ってくださるご利用者からこんなお話を伺いました。

私も主人もいつもたくさん「ありがとう」と言います。「この年まで生かせてもらってありがとう、感謝感謝」と毎日のように口にします。家族にもヘルパーさんにも周りの人みんなに感謝をしています。

主人は私に「わしの面倒を見てくれてありがとう」といい、私も「おとうさんがいてよかった、ありがとう」と言います。だからいつも感謝の言葉を述べます。

「ありがとう」はこんなにも周りの人を幸せにする言葉だと改めて感じました。❤️

スタッフ紹介コーナー

ヘルパーステーションふじ（中島町）の齊藤貴志です🐶
平成 17 年 10 月ふじに入社し、デイサービスセンター
川内・白島で勤務していましたが、平成 21 年 7 月から
訪問介護でサービス提供責任者として勤務しています。
ヘルパーステーションふじ（中島町）は男性が一人という
環境ですので日々色々な意味で奮闘する毎日です!!



見た目はダイナミックなのですが、ハート♥は超ナイーブなんです...

2 児の父親で、今年も保育園👶の運動会は朝 5 時半に場所取りの予定です👉
ヘルパーステーションふじのイクメン代表をよろしくお祈いします👉

出身地：広島市民病院 ♥I LOVE 広島♥

星座：安全と平和を大切にする天秤座★

血液型：O 型

年齢：33 歳（ほぼ 100% 年上に見られます...💧）

趣味：電気店🏪・ホームセンターめぐり

座右の銘：克己心👊（自分の甘さと甘い誘惑に負けないよう👉）

ヘルパーステーション通信

先日、3 拠点のサービス提供責任者全員の 15 名で全体会議を行いました。



それぞれのカラーが見える発表となりみんなの熱い🔥意見が交わされ、大変内容の濃い会議となりました👉
今後ご利用者の期待に添えるよう一致団結してサービスの向上に努めていきますので、よろしくお祈い致します!!

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
安佐南区川内 1 丁目 15-2 4 082-831-8908
- ・デイサービスセンターふじ川内
安佐南区川内 1 丁目 15-2 4 082-831-8909
- ・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 15-1 082-831-2200
- ・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 15-1 082-831-2166

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・福祉用具貸与）
中区中島町 4-3 田中ビル 4 階 082-545-7434

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 082-227-3220

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 3-5-28-103 082-943-8966

入居者募集中👉

