

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💎
そろそろお鍋が食べたくなるような、やっと秋らしい空気になってきましたね🍁🍂
昼と夜の気温差が大きいので、しっかりと衣服で調整して風邪をひかないよう気をつけてください💖

冬こそ太陽の光を浴びて元気になろう！



冬が近づくと、不安な気持ちになる・頭が重い感じがすることはありませんか？
日光は人間の精神状態にとっても大きく関係しており、冬に日照時間が少なくなる地域や雪国などの地域で、冬にだけ発症する「冬季うつ病」が増えるそうです。
人間の脳では太陽の強い光を浴びるとセロトニンという脳内ホルモンが分泌されるため、日光を浴びる時間が少なくなると、セロトニンが不足し不安定になってしまいます。
そこで朝は曇り空でもカーテンを開け、まず朝日を浴びましょう。
窓際で30分ほど体操をしながら太陽に顔を向け光を目の奥に取り込みます。
他にも食物からはセロトニンを増やすビタミンB6や肉、魚、大豆などのたんぱく質を積極的に摂るようにするといいでしょう。
冬季うつ病は心の病気ではなく、光不足による病気ですので光を浴びることで改善します。高齢者の方は近親者の喪失や病気に対する心配など、冬でなくても不安になりやすいため普段から意識的に太陽の光を浴びてはいかがでしょうか？

福祉用具貸与事業所より 耳寄り情報

アテントRケア うす型スーパーフィットパンツ M~L22枚・L~LL20枚入

様々な紙パンツが市販されていますが、股の部分からのモレでお困りではありませんか？
動くと股の部分にすき間ができますが、この商品は太ももまでぴったり包み込み股から漏れることをかなり防ぐことができます。

ロング丈形状と股に沿うように高めのギャザーが



内部についていて、はきやすく動きやすいです。
気になる方はぜひお気軽にお問い合わせ下さい！

担当：ふじ福祉用具(藤川)

ヘルパーステーション ふじの出来事

ヘルパーステーションふじ3拠点が全ヘルパーさんを対象に研修会を行いました📖ご利用者によりよいサービスができるよう、全員で一丸となって技術・知識の向上に努めたいと思います🙌



川内会場



五日市会場



中島会場

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）の山口瑠美です♪
この10月に川内ステーション→中島ステーションに
1年ぶりに戻ってきました🎉🎊



川内ステーションでは**食べる担当係**だったので
プクプクとまん丸になってしまいました😭

中島はエコ🌱な事務所なので稼動に行くのも、もちろん**自転車**🚲です👉
排気ガスを出さずに脂肪を減らす地球🌍にも私にも優しい乗り物ですが
私の体型の変化という効果はまだみられません…💧
ぜひぜひ1年後の効果をお楽しみにご期待下さい🙏

出身地：福山市

星座&血液型：**さそり座のB型**の女★（ご想像にお任せします!!）

年齢：28歳**未婚**（まだまだ訪問介護では若い方なので）

趣味：**にんにく丸揚げ**を食べる事（まわりはすごく迷惑みたい…）

座右の銘：棚から牡丹餅（たなぼたを狙ってます🍡）

ヘルパーステーション通信

10月より川内ステーションが
特定事業所として新たに体制
を整えスタートしました!!

それに伴い登録ヘルパーの
全員が毎月集まり定例会を
実施することとなりました👏

このたびは「介護技術の
ワンポイント」をテーマに
実際に体で実践し、サービ
ス向上に努めていきたいと
思います。



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15-24 Tel082-831-8908
- ・デイサービスセンターふじ川内
安佐南区川内1丁目15-24 Tel082-831-8909
- ・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 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・福祉用具貸与）
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

