

お知らせ

11月20日お役立ち勉強会 「ノルディック・ウォークとの奇跡的な出会い」開催報告

11月20日(木)池田商工会議所にて、
フリーステーション主催のお役立ち勉強会を
開催いたしました。

寝たきりからノルディックウォークで劇的な回復
を果たされた阪口和子さんと、ノルディックウォ
ーク指導のスペシャリスト板屋有美さんによる
事例のご紹介とノルディック・ウォークがリハビリ
として活用できるポイントを教えていただきました。



ご来場者にポールを持っていただいたの直接指
導や、質疑応答に熱心に対応いただき、会場内
は熱気に包まれました。



多数のご来場ありが
とうございました。
これからのイベントも
乞うご期待!!



年末年始休業日のお知らせ

誠に勝手ながら、弊社の各サービスについて、下記日程にて年末年始の休業とさせて
いただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが何卒、ご了承の程よろしくお願
い申し上げます。

■訪問看護ステーション ■訪問介護事業所 ■デイサービスセンター
2014年12月30日(火)～2015年1月4日(日)まで

■居宅介護支援事業所
2014年12月27日(土)～2015年1月4日(日)

冬支度は済まされたで
しょうか? 今年は何ん
な年だったかと思ひ起こ
しながら、いい新年を迎
えたいですね。

編集後記
早いもので、今年のカレ
ンダーも、残すところ
あと一ヶ月となりました。

発行



発行:(株)フリーステーション
池田市新町3-12
電話072-750-6255
お気づきの点がございましたら意見をお聞かせください。



FREE STATION
株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

第33号

H.26年12月1日発行



社長の
ブログ

美味しい空気の町 ～きのこ料理とアロマセラピー

毎年、11月ごろになると時間が経つのが早く感じます。
日の暮れるのも早く、日が経つのも早く・・・
つい先日の出来事だと思っていたら、もう3週間もたっていましたが多可町の旅の続きです。
朝から、ウォーキングスポットをいろいろと案内していただき
そろそろお腹もすいてきたなあ・・・と思いながら到着したのは



「エーデルささゆり」
結婚式、宿泊施設です。

かわいいベアが玄関でお出迎えしてくれました。
ん・・・!? お出向かえというより
くつろぎモードですね。

施設敷地内は広い芝生の広場があり、私より少しご年配の方々がグランドゴルフをしておられ
ました。

アロマの好きな私が楽しみにしていた
「ラベンダーパーク多可」
6月ごろには、一面、ラベンダーが!
きっとすてきでしょうね。



ラベンダーフロートです。
ハーブティーは大好きですが
ラベンダーの飲み物は初めてでした。
ちょっと変わったおいしさです。

ということで、最後まで食べる旅でしたが少しサポートが
あれば外出できる方にもお勧めの町です。
みなさん、一緒に行きましょう～

社長ブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または

メッセージ/ニュース

簡単お掃除 便利な小道具!

訪問介護

身のまわりにはお掃除に役立つ物がたくさんあります。
上手に利用しましょう。



① [台所用スポンジ]

洗剤では落ちないフコヒコ汚れや壁に貼ったシールはがしなどに...
汚れの部位に洗剤を付けて上からラップを素早く貼り付ける。数分置いてからラップを外しブラシなどで汚れを取り除く。



③ [野菜と茹でた汁]

台所用の油汚れ落としに...
小豆、ごぼうなど茹でた汁には油汚れを落とす成分が含まれていて、これをスポンジに付けてこすると洗剤を使わず油汚れが取れます。



② [ゴム手袋]

ジュータンにからんだ取りにくいゴミなどに...
ゴム手袋を片手にしもう方のジュータンをこするだけで糸くずや髪の毛などのゴミが簡単に取れます。



④ [石鹸たすきとハカネハンカ]

ソファの下やタンスのすき間のホコリに...
先を丸く折ったハカネハンカに石鹸たすきをのせて掃除機などの届かないすき間に挿入するとホコリが取れます。



デイサービス

スマイルエクササイズ

フリーステーションデイサービスでは、キャストが「スマイルエクササイズ」の講習で学んだことをゲストの皆さまにご紹介しています。

「スマイルエクササイズ」とは、運動やストレッチなどで身体をケアすることで、笑顔を創っていきたい想いで、昨年からのキャストが取り組んできたエクササイズです。タオルやボールなど、日常生活の中で身近にあるものを使って効果的にストレッチをしていただくこともできます。



ゲストからは、「う～ん、気持ちいい!!」「なかなか家では動かないからね～」などなど、ふと笑みがこぼれます。



寒い季節、身体が縮こまり、筋肉も固くなります。ゆっくり伸ばして血行を良くしましょう!!

健康コラム

インフルエンザ予防接種 受けられましたか?

インフルエンザ流行のピークは



1月～3月



インフルエンザの流行の時期は、例年11月～12月頃に始まり、1月～3月にピークをむかえます。

予防接種は、効果を発揮するまで約2週間かかります。持続時間は5ヶ月と言われてます。

予防接種



効果が出るまで約2週間

まだ予防接種されていない方は、12月初旬頃までに受けられたらいかがでしょうか。

【インフルエンザウイルスに感染すると】

インフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで主に感染します。

感染すると、約1～3日潜伏期の後、インフルエンザを発症します。

普通の風邪と異なり突然の38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛、食欲不振等の全身症状が現れるのが特徴です。

ご高齢の方がインフルエンザウイルスに感染すると、全身の抵抗力がより低下するために、細菌感染しやすくなります。(肺炎を発症しやすくなります。)

インフルエンザにかかったかなと思ったら、早めに受診しましょう。

- 安静にして脱水予防のため水分をしっかりととりましょう。
- 他の人にうつさないようマスクをしましょう。
- そして、早めに受診しましょう。

【インフルエンザの予防】

予防接種を受け、外から帰ったら手洗い、うがいを心がけましょう。
人ごみに出るときはマスクの着用をしましょう。



(予防接種を受けられるときは、かかりつけ医にご相談下さい。)

