

お知らせ

ダイエット・運動不足解消・猫背解消・肩コリ解消・足腰負担の軽減

健康ポールウォーキング (ノルディック・ウォーク)

体験会 inときわ台



深〜い味なのにカロリー控えめ!
《看護師・介護士の手づくり》
幸加齢 華麗
アンチエイジングカレーセット
(ミニサラダ・デザート・お飲み物付)
限定 15食

1月17日(土)・2月28日(土)

《体験会》10:30~11:30 《ランチ》11:45~12:30

- 開催場所・・・フリーステーション デイサービスセンター 豊能郡豊能町ときわ台5丁目9-3
- 参加費・・・・ 1,500円 (体験会+カレーセット)
※体験会のみ参加も可能です
- 服装、持ち物・・・動きやすい服装、お水、タオル、歩きやすい靴
- 定員・・・・ 15名
- 主催・・・・ 株式会社フリーステーション

《お問い合わせ・お申込み》 FREE STATION 株式会社フリーステーション tel(072) 750-6255

看護師・介護士募集のご案内

フリーステーションでは、新たに看護師および介護士の募集を始めます。在宅看護・在宅介護に興味のある方、年齢・ブランクの有無は問いません。弊社の活動については、ホームページまたはブログをご参照ください。職場見学も可能です。



フリーステーション

ホームページ <http://www.free-st.jp> または

採用に関するお問い合わせ (株)フリーステーション 営業本部 072-750-6255 まで

これまで発行しました通信をご希望の方はご連絡ください。ご郵送またはご自宅までお届けいたします。

編集後記
謹んで新春のご挨拶を申し上げます。旧年中はご愛顧いただき、誠にありがとうございました。今年もフリーステーション通信を楽しみにしていただけるよう努力いたします。

発行 FREE STATION
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。

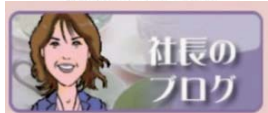


FREE STATION
株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

第34号

H.27年1月5日発行



社長の
ブログ

看護学生さん! 在宅看護の現場へwelcome

森ノ宮医療大学で在宅看護のお話しをさせていただきました。普段の仕事では、あまり若い看護さんたちとお話しをする機会がなく、年に一回の講義と看護学生さんが実習に来られる時をととても楽しみにしています。

講義は一年生で受けていただくので、「在宅看護」を理解していただく、というのは難しいなあとつくづく感じています。



一般的な看護師のイメージである病院などの医療機関での仕事もまだピンと来られないでしょうから、かなり応用編となる「在宅」の話・・・難しいですね。

ですので、「病院以外にも看護師の役割があるんだ!」とか、「看護は、病気を治すのがゴールではなくて、その人の生活の質を高めることなんだ」とか、そんなことを少し感じていただこうと思いつつ、話をさせていただいています。

4年たって、看護師になったときに思い出してくれるといいな〜と思っています。これからは、新卒でも在宅への時代が来ることと思います。

明けましておめでとうございます。
1年中は、お世話になりました。
2015年、フリーステーションは
「翔破」をスローガンにがんばります。
どうぞ よろしくお願ひ申し上げます。

株式会社フリーステーション
代表取締役 小宮悦子

翔破=鳥や飛行機などが、かなり長い距離を飛びとおすこと。



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

簡単おいしいレシピ紹介! ① 訪問介護

今回は、血管の健康、生活習慣病対策に皮付きりんごを使った簡単レシピをご紹介します。

りんごヨーグルト

食欲がないときでもりんごの甘味が絶妙ソースに!



- ◆材料◆
りんご ½コ
ヨーグルト、シナモンは適宜
- ◆作り方◆
① りんごは皮ごとすりおろす。
② ヨーグルトに①を混ぜシナモンをお好みでかける。

焼りんご

アンチエイジングに有効! 竹筒おやつ

- ◆材料◆ りんご ½コ はちみつ 小さじ2

- ◆作り方◆
① りんごは皮ごとスライスし耐熱皿はアルミホイルに並べる。
② オーブトースターで10分くらい焼く。
③ はちみつとシナモンをかける。



りんごには体に良いとされる以下のものが多く含まれています。

リンゴポリフェノール: 中性脂肪や内臓脂肪の蓄積を防ぎ、肥満の予防改善に有効な成分。

リンゴペクチン: 血管の健康をサポートし、生活習慣病の予防に有効な成分。

デイサービス 日の玄関も「迎春」

新しい年が始まる前に、ゲストと共にお正月にぴったりの花々を植えました。

このかわいらしい葉牡丹は新種のミニ葉牡丹です⇒



葉牡丹はキャベツやケール(青汁のおもな材料)が観賞用に品種改良されたものだけといわれていますが、葉色や葉の形に様々な種類がありブーケに見えるような品種まで登場しています。

みなさんは、「ここにはピンクの花が合うよ」「そっちにこの葉っぱ植え替えたらどう?」などと和気藹々と植えてくださいました。



健康コラム

お正月太りにならない様にするには・・・

ある調査によると、年末年始で体重が増える人は約70%、そのうち約50%は2kg増えるそうです。その主な原因は

- 忘年会・新年会等、食べる量が増える
 - 寒さによる運動不足
 - 体が冷える
- などが考えられます。

ついた脂肪は早めに落とす・・・という事で、正月太りを解消するポイントは・・・

- 少し意識して、炭水化物の量を減らす。
- 動きやすい服装を心掛ける。
- 首・手首・足首を温める。

そこで、ご自宅でもできる簡単な運動をご紹介します。

(肩ほぐし): 血流が良くなり、体が温まります。

肘で円を描くようにゆっくりと肩を前後にまわします。慣れてきたら円を大きくしたり、肘先で小さく描いていきます。

<10回×2セット>



(もも裏のばし): 代謝が上がり、脂肪を燃焼させます。

椅子に軽く腰掛け片脚を伸ばし、ゆっくりと体を前に倒します。もも裏が伸びているのを感じます。

<20～30秒 2セット>



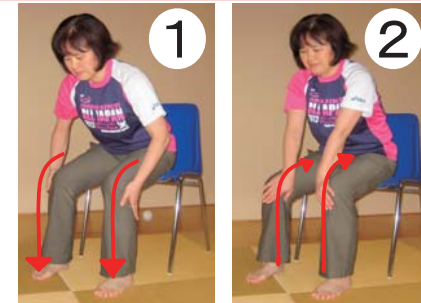
(足さすり): 血流を促して、むくみが解消します。

椅子に座り、足を肩幅に広げ、

①左右のももの外側に両手のひらを当て、足の下に向かって一直線に足の外側をさすりおろす。(息を吐きながら)

②足のつけ根に向けて内側をさすり上げる。(息をすいながら)

<*深呼吸しながら10回×2セット>



☆無理をしないで、出来る範囲で行いましょう。早ければ早いほど効果があります。