

2月ノルディック・ウォーク日程

(大阪府池田市開催)

▶2月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)

《初めての方》⇒9:30~10:30

《2回目以降の方》⇒10:45~11:45

◎集合場所:猪名川河川敷・呉服橋西詰

★要予約 フリーステーション池田(072-750-6255)

(大阪府吹田市開催)

▶2月3日(土)、3月3日(土)

《初めての方・2回目以降の方》⇒10:30~12:00

◎集合場所:フリーステーション吹田 (吹田市竹見台3-6-25)

★要予約 フリーステーション吹田(06-6832-0010)

～共通事項～

◎参加費:500円(※別途ポールレンタル代:500円)

初めて参加の方限定★参加費無料!(ポールレンタル込み)

◎服装・持ち物:歩きやすい服装・シューズ、水分、タオル、リュック等

万博記念公園で
歩きました♪



編集
後記

2018年がスタートし、すでに1ヶ月が経とうとしていますね!!

寒い時期になりますが、フリーステーションは元気に営業しています♪

豊能町ではお片付けセミナーや、池田・吹田ではノルディック・ウォーク教室も開催
していますので、興味がある方はぜひ参加してください!!

わくわく笑顔で過ごしていきましょう♪♪ カンパニーサポート部 編集担当:上甲



フリーステーション通信

FREE STATION
株式会社フリーステーション

2018

2

Vol.3

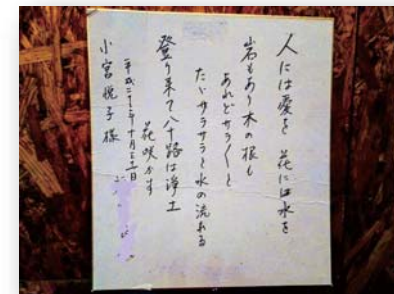


先日、年末のご挨拶をし、気がついたら新年のご挨拶をし…
そして、2月になろうとしています。
ポーっとしていたら、時間に流されてしまうというのを実感しています。

年末に会社の片付けをしているときに、懐かしい色紙を見て
改めて好きな言葉を思い出し、今年はこの言葉で
自分のコントロールをしていけそうな気がしています。

岩もあり木の根もあれどさらさらと たださらさらと水の流れる

これは、私が尊敬していた方が
色紙に書いてくださった言葉です。



この方は、介護保険のなかった頃に出逢い、在宅介護支援センターの職員として
時々、ご自宅を訪問させていただいていた方です。
その後、私が退職して数年の空白の後、知人を介して連絡をくださったのです。

ちょうど、私は起業して間もない頃でしたが
入院先に何と「圧迫骨折で要介護5だけれど、どうしても家に帰りたい。
病院からは身寄りがないので施設を進められている。なんとかしてほしい。」
という本気の内容でした。

ありとあらゆる手段で…ご自宅のベッドに横になった瞬間の涙は
一生、忘れられない涙です。
そして、この色紙をいただいたのはその7年後、要介護1となり
外出も楽しめるようになられ、そうなるための努力は本当に尊敬します。

色紙を頂いてからは、この言葉が自分の座右の銘になりました。
京都女子大学の創始者 甲斐和理子氏の歌です。
生きていれば、障害物もたくさんある、他人からの中傷もある、思うように行かないこともある…
そんなとき、この歌を思い出します。

今年も、いいことも悪いことも(岩も木の根も)
丸ごと人生を楽しめるような1年になりますように。

株式会社フリーステーション
代表取締役 小宮 悦子

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



所在地:大阪府池田市新町3番12号 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。

★豊能町★

ココカラスペースイベント案内

室内開催

手作り市 & フリーマーケット

2018年2月10日(土) 10:00~15:00

- 手作り石けん販売
- 手作りアロマスプレー販売
- 着物リメイク小物販売
- 手作りキャンドル販売
- 手作りマスク販売
- こだわり味噌のお味噌汁販売
- 手作りレジン体験
- フリーマーケット など



～私に合ったお片付けを見つける～

「帰ったらすぐお片付けしたくなる！」

2018年2月20日(火) 9:45~11:00

「ライフオーガナイズ」のお片付けセミナー
 ※アメリカ生まれのリバウンドしないお片付け「ライフオーガナイズ」

《限定10名様》 **¥2,000**

★こんな方におススメ！！★

- ◎探し物が多い
- ◎「あれどこだっけ？」とよく聞かれる
- ◎収納本を読んでも片付かない・続かない...

講師：青木ロミ（豊能町在住）
 一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会 認定講師
 ◎ライフオーガナイザー
 ◎インテリアコーディネーター

「片付けなくても良い暮らし」～アマーバブログ～
<https://ameblo.jp/lo-hakoniwa/>



暮らしの二十四節気

★雨水(うすい):2月19日頃

2月19日ごろが「雨水(うすい)」です。

空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けるという意味。草木が芽生えるころで、昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこのころです。

しかし、本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。三寒四温を繰り返しながら、春に向かっていきます。

地方によっても違うようですが、この雨水の日に雛人形を飾ると、良い縁に恵まれるという言い伝えがあります。

ちょこっと自然レシピ♪

★梅醤番茶(うめしょうばんちゃ)

まだまだ寒い日が続く2月。

「あれ？喉が痛い」「なんか調子悪い...」

そんなときにおすすめなのが、梅醤番茶です。

梅醤番茶には、他にもこのような嬉しい効果があります。

- ・現代病対策
- ・免疫力維持
- ・疲労回復
- ・美容効果
- ・体温UP効果
- ・整腸作用
- ・アレルギー体質改善 など。



簡単に作れるので、是非試してみませんか？

《レシピ》

- ・梅干し 1個
- ・醤油 小さじ1
- ・すりおろした生姜 小さじ1/2
- ・番茶(ほうじ茶) 湯のみ1杯

出来る限り、
 ・自然栽培の梅干し
 ・有機しょうゆ
 ・無農薬のほうじ茶
 を使ってください☆

ABC放送のラジオ「ドッキリハッキリ三代澤康司です」に出演！！

ご縁があって、ABC放送のラジオ「ドッキリハッキリ三代澤康司です」の介護に関する情報を発信するコーナーに、弊社の吹田事業所・所長の山本が、吹田市のケアマネジャーの一人として出演しました。現場でよく相談されることや難しいと感じること、直面している課題などについて簡単にですが、お話しさせていただきました！！とても緊張しましたが、三代澤(みよさわ)さんは熱心に聞いてくださいました。

