



## 桜のお花見

4月19日、入所されている方々と塩手池へ、お花見に行つきました。青空にも恵まれ、たくさんの利用者の方、また、ご家族の方にも参加して頂くことができました。青空の中で食べるおやつは格別で「もうないの?」、「いつもと違つておいしい」などと多くの方がおつしやつておられました。また、普段とは違つた表情を見ることができ、スタッフ共々楽しいひとときを過ごすことができました。

(介護福祉士 奥田祐江)

# おとの学校新聞

### くもん学習療法より



今回から、学習療法を担当しているスタッフを紹介していきたいと思います。

学習療法の支援をするようになって3年目に入りました。人生の先輩方と、学習を通じて楽しく仕事をさせていただいています。いきいきと喜ばれて学習をされている姿に逆に元気をいただき、もつと頑張らなければと感じています。「明るく・楽しく・元気に」をモットーに、日々笑顔を忘れずに、一期一会の出会いを大切にしていこうと思います。どうぞよろしくお願い致します。

(学習療法士 舟曳佳江)

Vol. 8



津市日本原 352  
0868-36-3390  
編集担当: 丸尾  
発行責任者: 森 崇文

一度発病したら若いころののような膝に戻すことはできませんが、適切な治療を受けければ症状の進行を遅らせることで、普通に日常生活を送ることができます。利用者の多くがこの膝の痛みに困らされています。膝が痛いから動かないという方もおられます。膝に負担がかかりにくい運動もあります。一緒に頑張っていきましょう。

(理学療法士 上月麗音)

### 5月病にご用心

環境が大きく変わる季節です。新しい生活に適応できず頑張りすぎて、うつ状態になることを5月病といっています。症状として、(精神面)やる気が出ない。(身体面)よく眠れない。疲れがとれない。食欲がない。

(行動面)酒やタバコの量が増える。つい食べ過ぎる。などがあります。ストレスと上手につき合う方法として、●ストレスを前向きにとらえる(よい面を考える)●完璧主義は捨てる(失敗は成功のもと)●自分を客観的に観察(冷静に自分を見つめる)●できない事はできないと言

いう(無理に頑張らない)●愚痴をこぼそう(自分の中にため込まない)●自分にあつたストレス解消法(入浴、ガーデニング、旅行、スポーツ)を参考にしてみて下さい。

### 新スタッフ紹介



介護福祉士 片岡美穂

3月1日より勤務させて頂いています。人生の先輩である利用者の皆様方と一緒におとの学校で学び成長していくよう笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。

(看護師 竹内洋子)



おとの学校前 満開の桜 (4月17日撮影)