

LOHAS便り

2024/10/01 Vol.73



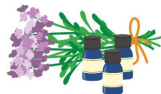
秋の気配が深まってまいりました。涼しくなった空気とともに、皆様がこの季節を健やかに
お過ごしいただけるよう、体調管理には引き続き注意を払っていただきたいと思います。また
秋の豊かな収穫や色づく木々を静かに眺めることができる時期ですので、この美しい季節を
ゆったりとお過ごしいただき、自然の変化を感じ取りながら、日々の小さな喜びを見つけて
いただければと思います。スタッフ一同、皆様の安全と健康を支えるために、引き続きサ
ポートさせていただきます。どうぞ穏やかで心地よい秋をお過ごしください。

京都水族館へ行きました

魚やペンギンのエサやりを見たり、館内カフェでは ガラスで
できた“クラゲ風鈴”を眺めながら食事を楽しみました。カフェ
のメニューではオオサンショウウオやペンギンを モチーフにした
食べ物が沢山あります。ペンギンモナカアイスは 塩味のアイスで
美味しかったです。無料ワークショップではオリジナル団扇を作
りました。ぜひ 皆さまもいかがでしょうか？



ニコハピ LOHASチームから おすすめのリラクゼーション法です



夏の疲れを癒し、秋に向けての身体のメンテナンスに最適です ♪

- 腹式呼吸。呼吸だけに意識を向けてリラックス。
- 簡単なストレッチ、疲労を回復するストレッチ。
(ヨガの『猫の背伸びのポーズ』がおすすめ)
- 季節を感じながらゆっくりウォーキング、音楽を聴くこと等。
- 森林浴や自分の好きなアロマ(ラベンダーやヒノキの香り等)の香りをかぐ。
- 夜にリンパマッサージして、体も軽くなり、すっきりした目覚め。
- 自宅で合谷や太衝などのツボ押し。
- 定期的に整体や鍼灸へ。姿勢を整えることに意識。



Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

一緒に作りました

今回の食材は鮭です。
普段と異なる調理法にしてみようと、小麦
粉と卵、パン粉を使い「鮭カツ」を作りま
した。サクサク衣が香ばしい仕上がりです。
ぜひリクエストしてみてください。



皆様作品集です

T様 巨大スライム



M様 オリジナル団扇



ヘルパーステーション オーキッド 竹村晴子



2024年4月より入職しました竹村晴子です。
オーキッドで働かせていただく前は飲食店で調理したり接
客したりしていました。
ヘルパーという仕事は初めてで何もわかりませんでしたが
先輩ヘルパーの方々に助けて頂いてやっと慣れてきまし
た。
スポーツ観戦や音楽など好きな事が沢山あるので利用者
様と楽しくお話しして笑顔になって頂けるような支援が出来
るよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

次回は11月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド
訪問看護ステーション ライラック
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19

TEL(075)706-7620 FAX(075)706-8017