

# LOHAS便り

2024/12/01 Vol.75



12月に入り、冬本番を迎えるこの季節、そして年末の忙しさもあり、体調を崩しやすいこの時期には、しっかりと体を温め、適度な休息を取ることが大切です。また、季節の変わり目は心身のバランスを保つためにも、栄養のある食事や十分な睡眠を心掛けてください。

年の瀬を迎えるにあたり、スタッフ一同、皆様の健康と安全を支えるために全力を尽くします。どうぞ健やかな冬と、心温まる年末をお過ごしください。

## 京都水族館へ行きました！

ペンギンやアザラシなどの生き物たちをみて癒されています！水族館の売店には可愛いハンカチやお菓子、人形や魚の図鑑など、たくさんのお土産が売っています。お目当ての魚の図鑑を買うことができ、大満足な一日でした☆



## ラッキーライラックチームより

『冬を機嫌良く過ごすためにやっていること』です

- ◆ 熱いコーヒーと、時々 ドーナツ
- ◆ お昼寝とシチュー
- ◆ アロマディフューザーと温泉
- ◆ こたつとアイス、神社でぜんさいの組み合わせ
- ◆ アロマデュフューザー、布団乾燥機でぬくぬく、鍋奉行
- ◆ 銭湯巡りと鍋です
- ◆ UNIQLOヒートテック極暖上下一択です

さらに少し安くなる日に購入するのが最高！

- ◆ ホットミルクティーとヒートテック2枚重ねと電気毛布です



## 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

鶏のから揚げです。衣はサクサク、中はジューシーな食感に仕上がりました。から揚げは下味やタシの味でバリエーションが広がります。和風おろしダシ、甘酢ねぎソースなど気分や体調に合わせて頂くのもおすすめです♪



### 皆様の作品集です

M様 イラスト



S様 折り紙の恐竜



K様 ネイルアート



## ヘルパーステーション オーキッド 石山 晶

いしやま あきら



2024年4月からヘルパーとして働かせていただいています。ヘルパー系の仕事は未経験です。運転免許以外でこの歳になり初めて資格を取得しました。座右の銘は、「己の欲せざる所人に施す勿れ」のため、きびしくする事が苦手です。であまり甘えすぎないでくださいね。好きな物の話は否定致しません。何なりとお話してください。不器用なりに頑張っています！今後ともよろしくお願い致します。

次回は1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