

LOHAS便り

2025/02/01 Vol.77



まだ寒さが厳しい時期ですが、春の兆しも少しずつ感じられるようになります。皆様がこの時期を心穏やかに過ごしていただけるよう支援して参ります。寒さがまだ続く中、体調を崩しやすいこの時期には、暖かくして十分な休息をとり、栄養バランスの取れた食事を心がけてください。

また先日京都市より、輝く地域企業賞を頂戴いたしました。今後もより一層精進してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



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

たんぱく質たっぷりの献立です！

鶏肉じゃがと鱈のホイル焼き、卵焼き、野菜炒めを作りました。旨味と栄養が凝縮されたホイル焼きは低脂質 & 良質なたんぱく質が豊富でカロリーが気になる方にも嬉しい一品です。よろしければリクエスト下さいませ♪



皆様の作品集です

K様 ネイルアート

s様 ビーズアート

O様 アンパンマン車



仮面ライダーショーを見に行きました！

東映太秦映画村で開催された「仮面ライダー大集合バトルFINAL」の本格アクションを体感してきました。最新作の「仮面ライダーガヴ」を始め、平成・令和ライダーが映画村に大集合！会場が一体化して盛り上がり、私たちも「ガヴ！負けるなっ！」と夢中で声援を送りました。太秦映画村では様々なイベントを開催されています。ご興味ある方はぜひイベント等チェックしてみてください♪



ニコハピ LOHASチームメンバーの『O活』についてご紹介です♪



Kさん[歩活] なるべく歩くように心がけています！



Kさん[学活] 生涯学習、学び直して女子大生してます！



Iさん[朝活、腸活] 朝に白湯を500ml、プロテイン(豆乳割り) コーヒーを用意してYouTube学習！



Tさん[推活] 推理小説が好きで読んでいます♪



Tさん[筋活] 週2~3回軽く息が上がる程度の筋トレをしています 細く長く続けていくことが目標！

Iさん[ヲタ活] 最近女性アイドルをよく見ます！ 地下アイドルも熱い！



Tさん[潤活] シートマスクをお風呂あがりに毎日貼っています♪



さん[温活] 食事から身体を温める為、唐辛子、しょうが、にんにく、ねぎ、かぼちゃ、ごま等よく使います！

ヘルパーステーション オーキッド しまばやし くみこ 鳴林 久美子



昨年7月にオーキッドに入職しました鳴林久美子です。長年、通販会社で勤務しておりましたが、定年後も長く働ける仕事をしたいと思い、4年前に一念発起で介護の仕事に転向しました。前職では電話やメールだけのお客様との関わりでしたが、この訪問介護では利用者様に直接お会いし日々の生活に深く関わらせていただくやり甲斐のある仕事だと感じています。ドジな面もありますが、真心でがんばっていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

今回は3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