

職員紹介

今はまつている事



小畑 智子
センター長／保健師

NHK大河ドラマを毎週日曜日何があつても見ています。このごろのビデオは賢く、予約しなくても毎週見ている番組は勝手に録画してくれます。学生時代歴史は好きでなく、「何とかの戦いばかり、つまらない…」と思っていました。でも、人間模様が描かれると興味深いですね。今放映中の平清盛は登場人物が余りに多く、名前は覚えられないけど、「人間おごつたらあかん！」というメッセージは伝わります。

データってご存知ですか？砂漠に生えるヤシの木の果実です。これを片つ端から味見することにハマっています。種類は200以上、高級品から普及品まで様々あります（ソカリとかマジュールなど色々名前がついています）。またレシピも様々存在します。オレンジピールを挟んだもの、ピスタシオナッツ、ウォールナッツを挟んだもの、またカルダモンなどのスパイスを混ぜたものまであります。いやー絶品です。これホント。



園家 佳都子
主任ケアマネ

皆様…化粧品何をお使いですか？私は、利用者さんから教えてもらった化粧品をつくってみました。化粧品のラベルに主性分・効能がきを書いてありますが、なんと化学物質の多いこと！エコと自然なものを利用してアロエ化粧水・きゅうり化粧水・ゆず化粧水を作つてみました。とても香がよく毎日つけています。作り方お教えします。包括園家迄ご連絡ください。



村上 あした
社会福祉士

自然のグラデーションを感じること。紅葉の時期は、緑～黄色、橙、赤色が1本の樹や山に混ざり合い、雨の次の日は木が水を吸収し、散った葉と青空を背景に、さらにキラキラ輝きます。また、夜明けの空の下ほんの5分散歩をします。うちは坂の上にあるので比叡山の背後の空が、濃紺や水色、黄色、オレンジ、赤色など次々に変化し、雲があるとさらに綺麗で、毎日違う空が見られます。寒いですが、凛として気持ちいいですよ。写真ではなく、自分の目と心で感じる自然のパワーに感動します。



下田 徹矢
社会福祉士

実は私、若い時はかなり痩せていて、友人から風が吹いたら飛んで行くのではと心配されていました。しかし、ここ20年は年齢がいくほど体重も増して来て、今は高脂血症や糖尿病が心配される様になりました。最近は、いかに楽にお金をかけずにやせられるかを考え、呼吸法や骨盤体操等で痩せようと試しています。しかし、寒い冬には鍋料理やシチューをお腹一杯食べ、食後にデザート・ケーキやプリンをついつい食べ……満腹感の幸せとその後悔の毎日を送っています。



松田 史子
介護支援専門員



加藤 礼子
事務

何か身体を動かす事をしなくては…と思いつつも続かない私が、唯一毎日している運動が“大人のラジオ体操”です。子供の頃寝ぼけながら、ダラダラしていた記憶があります。この体操がどれ程優れた体操か！大人になって今更ながら気づき、たった3分数十秒ですが正確に行えばほんのり汗がでます。今ではあの音楽が流れると自然と身体が動いてしまいます。

京都市紫竹地域包括支援センター

京都市北区大宮南山ノ前町36-1
TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://kita-hp.aoikai.net/sien.php>
E-mail: shitiku@mbe.nifty.com

当センター担当地域
紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

