

# フォローライフ通信②

仕事をするときは上機嫌でやれ!  
 どうあれ仕事もはかどるし、体も疲れない。  
 ドイツの経済学者 アドルフ・ワグナー の名言



ガオーよりエガオー!



- インフルエンザ 予防する食べ物
- ① たんぱく質 肉、魚、卵、牛乳 など
  - ② ビタミンC キハヒ、10セリ、じゃがいも、みかん、りんご など
  - ③ ビタミンA ほうれん草、乳製品、にんじん、レバー など
  - ④ ビタミンE 大豆、かぼちや、ゴロツキ、アーモンド など
  - ⑤ 硫化アリル にら、にんにく、ねぎ類 など
  - ⑥ 亜鉛 キス、レバー、セキネ大根、アサリ、まいたけ など
  - ⑦ カテキン 紅茶、緑茶、ウロコ茶 など
  - ⑧ β-グルカン まいたけ、いたけ など

⑤ 硫化アリル を使った スタミナ丼 だよ。  
 <2人分目安>

- ・ひき肉 200~300g
- ・ニラ 100g
- ・しょうが 小1
- ・にんにく 小1
- ・しょうゆ 大2
- ・みりん 大2
- ・三西 大2
- ・みそ 大2

油をひいたフライパンに  
 しょうが、にんにく、ひき肉、ニラ  
 を炒め、調味料を好みに  
 入れ、ごはんのせて  
 いただきます。卵をのせて  
 みそで。

みそすめじ

**徳** 川家康が京都の二条城に身を置いていた頃、町内で家康を侮辱する落書きが多発しました。亡き秀吉びいきの住民たちが、家康に不満を持っていたのです。家康たちは犯人探しを申し出ますが、家康は「ほうっておけ」と言いました。そして、その落書きを集めて持ってくるように命じました。「落書きは、はしたないことではあるが、私の心得になることもある」。家康は常々「堪忍は無事長久の基。怒りは敵と思え」と言っていました。江戸幕府が260年もの長きにわたって続いたのは、彼のこういった性格が継承されていった結果なのかもしれません。  
 人に恐怖心を抱かせるのではなく、温かい対応を心がけましょう。

イベント 2.

下村 男性  
 脳の病気で視力が、  
 一部の記憶も失われ、特養入所が長く判用する。  
 最初は、ほぼ1日中室内をぐるぐる  
 歩き、お仕事をやらせよう  
 といけなくて、気にしてました。  
 声かけをするに混乱されお恐れ  
 スタッフは交代しながら寄り添いました。  
 一ヶ月経つと、スタッフの声も覚える  
 昔話や歌も楽しめるようになりました。  
 食事、入浴、排泄もスムーズな動きに  
 なり冗談もよく出るようになりました。  
 手探りで介護をしたから、おしるじを  
 通わせて喜んで感じさせていたと思います。

「害にあわれた皆様のご不自由、ご不便な  
 状況が一刻も早く解消されます事を  
 心より願っております。」

お読みいただきありがとうございます

フォローライフの理念のひとつでもある  
 私たちを必要とする方々のために寄り添い  
 自分らしくいきれる場を提供することで  
 地域に貢献しながらか成長を続けたい。

今回の目標  
 上機嫌で仕事をする!!  
 青木美和子

