

障がい福祉サービス事業所

利用者さんにご縁があったのは、介護保険が始まった時からです。20年が過ぎました。

途中で私の足の手術で2年近くケアから離れたり、孫の病気の付き添いや、嫁、娘の出産の手伝いといろいろな休みを頂きながらも、ずっとケアに従事させて頂いております。

その時その時でケアの内容が変更になると慣れるまでは、あたふたしながらも続けさせて頂いております。

今年の一月中で72歳になり、体力の限界を感じながらも、利用者さん、やすらぎヘルパー仲間の温かい協力を頂き、頑張っております。

これからどこまで出来るかわかりませんが、よろしく願います。

米田 善美



人生 100 年時代！

年齢を重ねても、豊かで元気にすごすために

栄養 まずは自分の身体が低栄養かを見極める。エネルギーとタンパク質は足りていますか。これまで通りの食事では栄養が足りない場合もありますので、一度見直しましょう。

運動 自分の身体に合った運動を無理のない範囲で少しずつ取り入れましょう。運動には、気持ちを上向きにする効果も十分に期待できます。

人との交流 積極的に誰かと話をしましょう。

新しい価値観 デジタルは生活の利便性を向上させることができる様々なメリットがあります。

前向きな思考 自分の好きな事や楽しい事は何だろうと考えてみましょう。その先に、きっと何かが見つかることでしょう。