

スローライフ 千里

通信



太陽の塔
観覧車
スタジアム
桜...



万博公園の木が伐採され...

景観が大きく 変わりました



エキスポシティの観覧車や桜がお目見え！

去る二〇二〇年の二月、スローライフ千里南側の万博公園の樹木剪定がありました。例年になく思い切った（豪胆な?!）カットにより屋上からの景観も大きく変わりました。

エキスポシティの観覧車や太陽の塔、パナソニックスタジアムなど今まで樹木に遮られ全容が見えにくかった建物などはっきりと見えるようになりました。

少し遠いですが万博公園の桜も見る事が出来る様になりました。



見えないですが太陽の塔のお顔です

太陽の塔の背中もバッチリ！

♡♡♡お姿！



ガンバのスタジアムや桜もよく見えるようになりました



ちなみに2010年の通信に載せた太陽の塔の背中です



Fight!



二〇一〇年のスローライフ通信でも屋上からの眺めをご紹介しましたが、今では5階ディスプレイのテラスからも万博公園がよく見えるようになりました。

今年には新型コロナウイルスの影響でお花見に行く事は出来ず残念でしたが、見晴らしの良くなった万博公園の景色が少しでも気晴らしになればと思います。

大変な時期ではありますが、お体にはくれぐれもお気をつけ下さい。

新入職員紹介



新年度がスタートしました。
この春 新しく社会人として迎えたスローライフ八尾の新入職員2名
をご紹介します。皆様どうぞ宜しくお願いいたします。

日々勉強し成長したい

もとや たいゆ
本谷 太優 さん



僕が介護士になろうと思ったのは、人の役に立ってる仕事がいい、やりがいのある仕事に関わりたいたい、まさに介護職がピッタリだ、と思いました。3年前前から家にヘルパーさんが来て、その人とも話す機会がありました。話をしている内に介護職への興味を持ち、この仕事に関わることに決めました。

自分のテーマは「日々勉強し、成長すること」これを心に置き、常に明るく、そして常に前向きに頑張ってきたと思います。

祝 令和2年度 入社式



あかるく いきいき うきうき えがおで おおらかに がんばります!

令和2年度 新入職員入社式 を行いました

令和二年四月一日、社会福祉法人和貴会と株式会社オープル合同の入社式を行いました。和貴会2名、オープル1名の新卒者3名を新しい仲間を迎えました。皆様、どうぞよろしくお願ひします。

周りの環境に気を配れる介護士になりたい

ありもと あやか
有本 彩加 さん



本日、私は入社式を終え和貴会に入社することができました。スローライフ八尾に配属させていただくにあたって私は利用者様が安心して過ごせ、在宅復帰できるように支援していきたいです。そして、自分の体調にも気を配り、周りの環境に気を配れる介護福祉士になりたいです。

不安や心配がたくさんあったりしますが、報告・連絡・相談を大切にしていきたいと思っています。

まずは利用者様の名前と顔を覚え、コミュニケーションをとって信頼関係を築いていきたいです。

毎日笑顔で頑張ります

グループホーム スローライフ八尾南 やまぐち はづき
山口 葉月 さん

株式会社 オープル
新入職員自己紹介



私の母と姉は福祉の仕事をしており、私もなってみたくて思い福祉職を目指しました。小さな頃から私は人と話すのが苦手だったので、話すことが多くなるにつれて、人と話す事はすごく大切で楽しいものだと感じ、人とかかわる仕事がいいと感じました。

職場体験を一日しただけで、こんなにも忙しくて、大変な職業だったと感じましたが、楽しさもあり、この職業に就きたいと思いました。

これから一社会人として利用者様の役に立てるよう頑張っていきたいと思っています。そして先輩職員の皆様からたくさん学んでいきたいと思っています。

笑顔で頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。

たまちゃんの
わひとつ
知っ得!

新型コロナウイルスに負けない
免疫力をつける



たまちゃんに調べてほしいこと募集してます! 日々の生活に関することや施設等の知りたいたいことなどや、リクエストはメールにて。

新型コロナウイルスに備え昨年
末から職場やご家庭で手洗い、う
がい、アルコール消毒が励行され
ています。加えて病気に罹らない
体をつくらう、免疫力を高めよう
というのを色々なところで見聞き
するようになりました。免疫力を
高めるためにはどうしたらよいの
か調べてみました。

近年の研究で免疫力の高低は「腸
の働き」が重要なことが明らかに
なってきました。

小腸の内側の壁に免疫細胞の7
割が集中し、この免疫細胞が口か
ら食品とともに体内に侵入する
ウイルスや病原体に対し攻撃し増
殖を防ぎます。免疫力の向上はこ
の腸の環境を良くして腸の働きを
活発にすることといえそうです。

腸内にはたくさん腸内細菌が生
息していますが、そのうちの乳酸
菌やビフィズス菌といった善玉菌
を増やす栄養を摂ることが免疫力
アップにつながります。

●ヨーグルトなどの発酵食品

ヨーグルトや味噌、納豆などの
発酵食品には乳酸菌や納豆菌等の
善玉菌が多く含まれています。必
ず生きたまま腸に届かないといけ
ないわけではなく、その死骸が腸
に届くと腸内の善玉菌の良いエサ
になるので間接的に善玉菌を増や
すことにつながります。

●キノコ類

キノコ類は腸の働きをよくする
食物繊維、ビタミン、ミネラルが
豊富に含まれています。またキノ
コに含まれる食物繊維であるβグ
ルカンという成分は消化吸収され
ずそのまま腸の免疫細胞に作用す
るので免疫を高める効果があると
言われています。

●緑黄色野菜

整腸作用からそれま
が、野菜に含まれるカロテ
ンは、体内でビタミンAに
変化して皮膚や目、鼻、の
どの粘膜の免疫細胞を強く
しウイルスや病原体の体内
への侵入を防ぎます。オク
ラやモロヘイヤといったね
ばねば食材は粘膜を強くす
るのに効果的です。

腸内環境も免疫細胞のはた
らきも人によってそれぞれ
で、摂取しても効果につい
ては個人差があるようです。

右記の食材を意識するこ
ともさることながら、毎日
の食事で栄養バランスを考
え、まんべんなく摂取する
ことが病気に強い体をつく
る肝のようです。

参考: <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokuj/menikiriyokuotakamerushokuj.html>

令和初

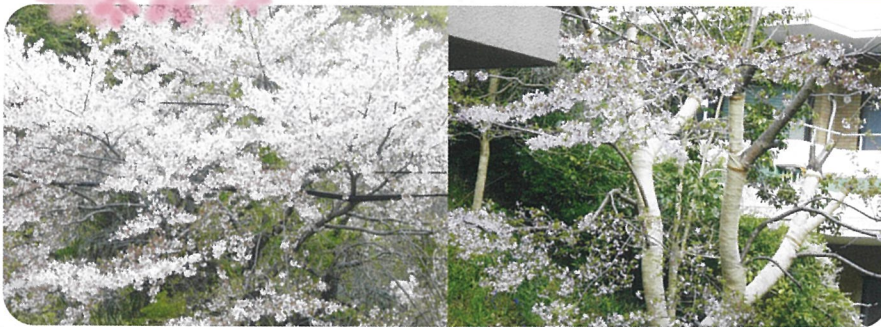
ひなまつり

1階にひな壇を飾りました
 新年号「令和」になり初めての
 正月を迎えたかと思っていたのも
 つかの間、早いものでもう新緑の
 若葉の緑も眩しい葉桜の季節とな
 りました。

「コロナ」の文字が躍っていますよ
 ね。
 街は、「自粛」で人の姿もまばら
 となりました。国内でもマスク、
 アルコール消毒用品が手薄となり、
 国民皆が不安にさらされて、気分
 も本当に減入ってしまいますよね。
 暗いニュースばかりですが、一日
 も早く終息に向かって行って欲し
 いもので、来年の春には
 みんなで元氣よく
 花見に行きたいと
 願うばかりです。



今年は敷地内の桜でお花見です



和貴会本社 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号オーブル本町ビル3階 TEL: 072-920-2212 FAX: 072-920-2213

スローライフ生駒 特定施設入所者生活介護 (ケアハウス)
 〒630-0266 奈良県生駒市門前町 8-33 TEL: 0743-75-1525 FAX: 0743-75-1501

スローライフ八尾 介護老人保健施設・短期入所療養介護(ショートステイ)・通所リハビリテーション(デイケア)・居宅介護支援事業・訪問リハビリテーション
 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町 1-12 TEL: 072-990-0100 FAX: 072-990-0022

八尾市地域包括支援センター 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町 1-12 スローライフ八尾 TEL: 072-990-1220 FAX: 072-990-1219
 〒581-0821 大阪府八尾市幸町 2-48-4 58号館3号室 スローライフ北 TEL: 072-924-3344 FAX: 072-924-3345

スローライフ千里 特別養護老人ホーム・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・通所介護(デイハウス)認知症対応型通所介護(認知症デイ)
 短期入所生活介護(ショートステイ)・24時間訪問介護
 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園 6-8 TEL: 06-6816-1100 FAX: 06-6816-1110

居宅介護支援事業 (ケアプランセンター)
 〒565-0834 大阪府吹田市五月が丘北 2-52-212 TEL: 06-6816-1120 FAX: 06-6816-1130

和きあいクリニック 内科・消化器外科・血液内科・訪問診療
 〒581-0003 大阪府八尾市本町 2-8-3 オーブル本町ビル1階 TEL: 072-920-2215 FAX: 072-943-2264