



四季の味覚

ビタミンCたっぷり! 風邪予防や美肌効果も♪

いちご狩りもお勧め★

食べるときはヘタから食べてね♪



十十えもん

のダイエット日記④



ケアマネの渡部です。11月からのんびり開始したダイエットですが、やっと最近になり夕食の炭水化物抜きに慣れてきたところです。見た目あまり変化がないように思いつつ、体重測定・・・

おやっ? 緩やかではありますが3ヶ月でマイナス1.9kgの減量となりました! 運動も始めるぞ! スローペースながら、十十えもんは引き続き頑張ります! by 西村

介護保険負担限度額認定証ってなあに!?

Q、どこに申請すればいいの?

A、市町村の介護保険窓口申請可能です。非課税世帯の方や所得に応じて該当になるかが決定されます。



石川ポッター 知って安心講座

ご不明な点はいつでもお問い合わせください!

Q、介護保険負担限度額認定証とは?

A、介護保険施設に入所されている方、短期入所利用されている方は、居住費・食費の自己負担が所得に応じて、自己負担額がお安くなります。

Q、期限があるの?

A、有効期限があるため、更新の手続きが必要です。



4月 お部屋の空き状況

《一般入所》

*個室 2床

*多床室 男性 2床

女性 3床

《短期入所》

*個室 4/1~30 1床

*多床室

男性 4/1~30 1床

女性 4/1~28 2床

相談員 石川・鈴木までいつでもご相談ください!

バレーボールだヨ!

全員集合!!

第二話



大会出場しました!

結果は...

接戦の末、

敗北...

次こそは!

頑張るぞ!!

僕もやってるよ!



郡山市 沖縄料理のお店 な美らさんでした!

Vol.9

ワカコ飯



私は宮崎駿監督作品の大ファンです。そこで今回! 紹介するのは、「魔法の宅急便」です! 見習い魔法使いの女の子が知らない街で修行をし、独立して行くという物語です。この作品を小さい頃に観た私は、魔法使いになりたいと夢みていました。今は相談員の見習い中です。頑張ります!!

お詫びと訂正

前月号にて、第3回ゆめなごやかカフェの開催予定を告知いたしましたが、開催を延期させていただくこととなりました。大変申し訳ございませんでした。今後、ゆめなごやかカフェの開催は4月を予定しています。奮ってご参加下さい!

~ゆめなごやかカフェとは~

ゆめなごやかカフェはご利用されているご家族様を対象に、支援者とご家族様が自由に意見交換をしていく場です。ゆめなごやかカフェは心のよりどころでありたいと願っています...

2017年 酉年記念

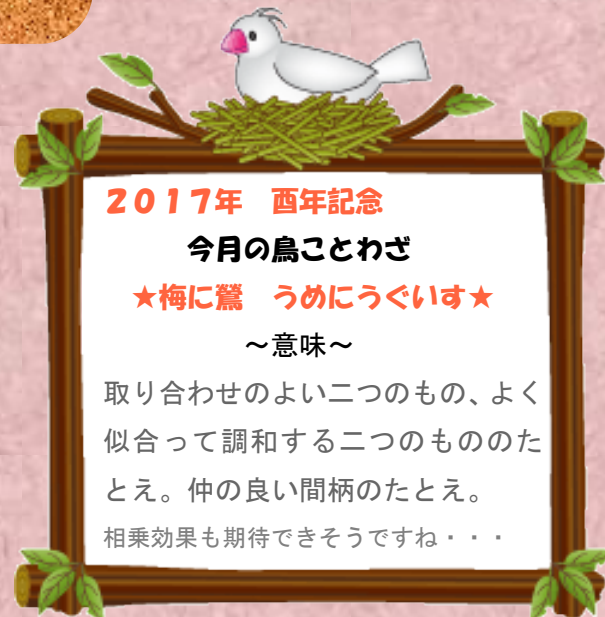
今月の鳥ことわざ

★梅に驚 うめにうぐいす★

~意味~

取り合わせのよい二つのもの、よく似合って調和する二つのものたとえ。仲の良い間柄のたとえ。

相乗効果も期待できそうですね...



はじめまして!! ケアテルバレーボール部 #2の阿部智美です! 小学生の頃からバレーボールをやっていました。最近ではスパイクのときに10cm位のジャンプに留まり、体力の衰えを感じています(泣)しかしながら、爽やかな汗を流すと子育てや仕事の疲れもスーッと吹き飛びます! 私のリフレッシュ法ともいえます!!

~お問い合わせはこちらまで~

0242-66-3500

caretel8@icloud.com



ゆめなごやか カフェ 4月に開催予定!!

