

# LOHAS便り

2023/12/01 Vol.63



年の瀬も押し迫り気ぜわしい時期となりました。  
おかげさまで充実した1年を過ごすことができました。  
心より感謝を申し上げます。

来る新年に向けて一層のサービス向上に努め、皆様にとっ  
て  
価値あるパートナーで有り続けられるよう努力してまいりま  
す。

これからどうぞよろしくお願いいたします。

## 京都水族館に行ってきました

地域につながる水族館をテーマにした、京都水族館に  
行ってまいりました。

様々なお魚を見てとてもゆっくりと楽しめました。  
ちなみに、京都水族館のクリスマスツリーは、  
オオサンショウウオツリーだそうです。。。  
ご興味のある方は是非見に行ってください！



## ラッキーライラックより 冬に向けて独自の暖まる方法について

徳永：寒くてもバイクに乗ります。排熱で暖まります。

古見堂：スープ、飲み物、煮物などとにかく暖かいものを飲みます。  
烏龍茶にハチミツ、生姜に野菜煮たり無印の粉飲料を  
日替わりで飲んだり。

スヌードで首を温めたり、猫を膝に乗せています。

糸井：小豆からぜんざいを作ります。小豆の匂いからして体が温まります。

池穴：フランネル生地でシープ調ボアの毛布を新調しました。  
かなりの暖かさにビックリです。

則松：いつもより長く湯船に浸かり、冷える前に寝るようにしています。  
こうすると冬の夜も寝やすい日が多いです。

嶋津：3つの首と耳を冷やさない。この季節おろしショウガとネギのたっぷり入った  
たぬきうどんは芯から暖まるのでお昼に良く食べます。

李：年中食べていますがキムチやチゲなど辛い食べ物で  
乗り切っています。

高藤：ボア素材などモコモコの靴下を履いて足を冷やさないように  
しています。床下からの冷えを防げると寒さが和らぎます。



## Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

### 一緒に作りました

三色丼と出し巻玉子  
きんぴらごぼうとサラダで  
バランスの良い食事が出来ました



### 皆様の作品集です

S様作品



O様ちぎり絵



N様 猫



## 訪問看護ステーション ライラック 田中 彩奈



4月から訪問看護ステーションライラックに入職した作業療法  
士の田中彩奈と申します。岩手県出身で、大学進学をきっかけに  
秋田県で8年暮らしていました。京都に来たのは今年の2月で、  
まだまだ京都初心者ですが、どうぞよろしくお願いいたします。  
秋田では、精神科病院に1年半、精神科デイケアに2年半勤めて  
おりました。働いている中で、地域生活における支援の大切さ、  
作業療法の重要性を感じ、訪問リハビリに携わりたいと思いライ  
ラックへ入職しました。

好きな事は、映画を見る事と美味しいものを食べる事、マイブー  
ムはちょっと健康的な食事を心がける事です。おすすめがあれば  
是非教えてください！

京都、訪問領域に共に初心者ですが、今後ともよろしくお願いい  
たします。

次回は1月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド  
訪問看護ステーション ライラック  
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19  
TEL (075) 706-7620 FAX (075) 706-8017