

LOHAS便り

2024/4/01 Vol.67



春の訪れを感じられる季節となりました。

穏やかな気候の中で、心身ともにリフレッシュできるような方法や、健康をサポートするためのアイデア等をお話できればと思っております。まだまだ寒暖差もございますので、どうぞお気を付けてお過ごしくださいませ。

錦市場へ行きました

錦市場へ探索に行きました。「京の台所」と呼ばれる程、様々な食材が売られています。お店によっては、その場で食べることができます。その中で豆乳ソフトクリームを食べました。他にも揚げたての豆乳ドーナッツが販売されていました。アーケードがあり雨の日のお出かけにもお勧めです。是非、一緒に行きましょう！



ラッキーライラックより春におすすめのスポットや豆知識です

- ☆高藤:蹴上インクライン → 歩ける線路の両側が桜並木で、とても綺麗です。
- ☆池穴:鴨川沿いの桜 → 特に北山から西加茂にかけての桜並木が大好きです。
- ☆李:哲学の道 → 桜並木を通りそのまま左大文字山に上がれます。お弁当を食べるのも最高です！
- ☆津根:春の花粉対策 → 小鼻の膨らみの根本にある「迎香」や、その上にある「鼻通」というツボを、指で2~3秒数回押すことで、鼻水や鼻づまりの改善効果が期待できます！
- ☆糸井:醍醐寺の桜 → さくら名所100選にも選ばれた醍醐寺の桜は見事でした！
- ☆隄:高槻フィールドアスレチック → 穴場で人が少なく、アスレチック利用者はバーベキューも楽しめます。四季折々の植物も見どころです。
- ☆嶋津:出町柳の桜並木 → 修学院から出町柳の桜並木を車で走るのが好きです。



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

チーズとエノキのパリパリ焼き
チーズの香ばしい風味が食欲をそそる
おかずにもおやつにもピッタリの一品
です。



皆様の作品集です M様 パズル



S様 しめ縄飾り



ヘルパーステーション オーキッド 増田 新



入社当初は学校に通いなが学校のない時に勤務してました。何もかもが初めての事で不安、戸惑いも沢山ありました。原付に乗るのも何十年ぶりで土地勘もなくナビを使っても迷ってしまい利用者さんや他のスタッフにも迷惑をかけたことも何度もあります。その度に「大丈夫?」「大丈夫よ」と声をかけていただきとても心強かったのを今でも覚えてます。仕事も大分なれてきました。失敗したり、迷惑をかけてしまったり色々な事が今でもあります。少し落ち込んだりしている時も利用者さんに「待ってたよ」「ありがとう」等言葉を頂いて励みになり、頑張ろうという気持ちになります。まだまだ勉強不足で学ばないといけないことも沢山あります。これからも笑顔絶えず日々学んでいきたいと思ってます。

次回は5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