

# おりーぶだより

平成二十年七月号 広報委員会

## 今月の予定表

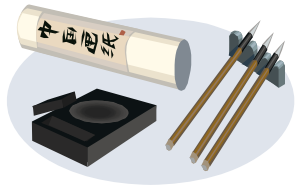
7月7日 (月)  
七夕

7月14日 (月)  
華泉流日舞  
ボランティア



## 【お知らせ】

四月より書道クラブの先生が変わりました。



前任の中村営繕主任の退職に伴い、書道クラブの先生が変わりました。  
 お名前は **持地勝雄** (もちぢかつお) 先生です。  
 先生は独学で書道を学ばれ、とても独学とは思えないほどの、素晴らしい字を書かれる方です。  
 お住まいは地元岡部で町内会長や、福島第三中学校の同窓会会長の仕事もこなしたりと多忙な中、毎週金曜日に施設に来ていただいたています。  
 ぜひ、ご入所者の皆様、書道クラブへご参加ください。

入所されている方からの投稿です



## ☆☆☆健康講座☆☆☆ あなたの標準体重は？

$$\text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{標準体重} \\ (\text{m}) \quad (\text{m})$$

標準体重はあくまでも目安。標準体重以内でも、内臓脂肪の少ない場合はあまり問題にはなりません。内臓脂肪のチェックは腹囲を計ります。男性85センチ以上、女性90センチ以上はご注意を！

腹囲の大きい人、標準体重より10キロ以上多い人は、生活習慣病を予防するため、ぜひ減量をしたいもの。すでに生活習慣病があり、標準体重を超えている人は、体重を2~3キロ落とすだけでも、血圧、コレステロール値、血糖値が改善することが多いのです。



## 新人紹介 ~ 相談員・通所職員 ~



相談員の  
くまきみきこ  
久間木幹子です

通所介護職員の  
やまもとけいすけ  
山本圭介です

①血液型 ②趣味 ③抱負 ④職員からの一言

- |  |  |
|--|--|
| ① AB型  | ① O型   |
| ② 映画・音楽 甥っ子や子犬と遊ぶこと たまにお酒を飲むこと                                   | ② テニス  |
| ③ 迷惑をおかけすると思いますが少しでも早く仕事を覚えられよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。           | ③ 笑顔を大切に、頑張ります。  |
| ④ 四月に十字の園から異動してきました。お菓子が好きで昼食後にいつもお菓子を食べているそうです。雰囲気はほんわかとした女性です。 | ④ 北海道出身。社会人一年生です。自炊しながらの一人暮らしをしていて、毎日お手製のマイ弁当を持っています。穏やかな雰囲気の良い男性です。 |

