



半期に一度

創和会では、内勤は半期に一度個人の目標を振り返り、評価するDoCapシートという人事考課を実行しています。8月と2月です。半年間はあっという間です。自分の目標は意外と忘れてしまうものですが、半年に一度襟を正すいい機会です。自分でなかなか克服できないところもありますが、意識しているのとしないのでは違いが出てきます。皆さんの弱いところ、苦手なところはなんですか？自慢できるところはどこですか？代行などで伺うと、「こんなに細かいところまで気をつけてもらっているんだ」、「このヘルパーさんじゃなくてはできない」「もう少しこの点に目を向けてくれればいいな〜」「報告がきちんとできていてありがたい」などまだまだあります。少し意識して活動をしてみたらどうでしょうか、提案です。

掲示板



インフルエンザについて

今年度も予防接種の時期が来ました。

今年のワクチンは今までの3価(A型2種類、B型1種類)からB型株が1種類追加され4価(A型2種類、B型2種類)となりました。

10月末までに西嶋医院で予約をしてください。

自己負担は 1,000円(補助額2,000円)

西嶋医院 726-7871

業務連絡



施設内研修

日	時	10月21日(水)
		17:40~19:40
場	所	デイフロア
内	容	「思い・知識・技術を活かすために」 総合演習
講	師	碓井 信輝 先生
※ シリーズ最終回です。講師の先生ともお別れです。(>_<)		

夏の間冷えた体を

暑くてついつい冷たい飲み物やクーラーを使いすぎた夏も終わりました。これは内蔵を一気に冷やす行為だそうです。通常内蔵は37°~38°位だそうです。一気に冷えた内蔵を元に戻すには6000カロリー以上の熱が必用になるとのこと。ブランケットをお腹に掛けたり、暖かいシャワーをあてたりするくらいでは戻らないそうです。湯たんぽをあてると早く取り戻せるようです。湯たんぽをあてる目安は、1ヶ所あたり3分~10分。ぬるめの湯たんぽでもいいようです。じんわりと暖かくなってリラックスするそうです。安眠にも最適のようです。因みに、100℃のお湯2Lを入れた湯たんぽは温めるパワーは13万カロリーもあり電気あんかより多いとのこと。

編集後記

最近、運動をしてないな~と思います。移動もほぼ車、自転車です。だけど、こまめに1分間ずつ早歩きを心がけています。その為に、バックをデイバックに変えました。そしたら、背中もすっと伸びた気がします。肩甲骨を意識しています。 by tojima

