

一期一会

第28号

令和2年

7月1日発行

特養

その時その時の出会いを大切に

発行／（福）長野社会福祉事業財団 クローバーの丘
〒586-0035 河内長野市小塩町 431 番地 3
TEL 0721-60-1100 FAX 0721-60-1101



感染対策と共に少しでも楽しい生活を目指します。

新型コロナウイルス感染症のため、ご利用者の皆様には面会の自粛や買い物、外出ができなかったりして多くのストレスをお掛けしています。クローバーの丘としては第2波第3波に備え感染対策を行う事と共にご利用者には少しでも楽しい生活を送って頂けるように努力してまいります。

【メンタルの豆知識】 感情的になりそうな時は、6秒我慢する！

この半年間、「新型コロナ」の影響で、自粛生活の日々、皆様いかがお過ごしでしたか？ストレスから、普段は気にならない事でも、些細な事で「カチン」ときて、ついつい言動が感情的になってしまう事はありませんか？こんな時は、「カチン」としてから、「行動」や「発言」を、6秒我慢してみましょう。なぜ「6秒」なのかというと、諸説はあるようですが、怒りの感情のピークは最大でも6秒程度だからです。ここをやり過ごすことが出来たら、怒りの感情が落ち着くため「ついついやってしまう言動が治まるでしょう。6秒間「深呼吸」したりして、怒りのピークの時間をやり過ごすことで、冷静で適切な対応が出来るようになると思います。自粛生活は、徐々に緩和はされていますが、まだまだ、油断は禁物です。イライラすることも、日々あると思いますが、こんな時、是非お試しください。

構成者：看護師 津田 ひとみ



※本紙に掲載されている写真は事前にご本人様及びご家族様の承諾を得た上で掲載させていただいています

もみじの日常

家で飼っている犬がお腹を見せて寝るようになって、暑い夏がやって来たなあと感じます。髪がうねると梅雨が来たと感じるなど、その人によってそれぞれの季節の感じ方がありますが、皆さんはいかがでしょうか。春らしいことがあまりできなかった分、夏は楽しみたいです。



職員紹介



名前 石田 光人
(いしだ みつひと)

最近の休みの日は父の畑仕事を手伝っています。夏はスイカ、キュウリ、ナスなどの野菜を栽培しています。自分で作る野菜は美味しいです。

母の日のプレゼントが届きました。お部屋で一緒に開封した際にメッセージカードを見て「会いたいな」とぼろりと涙を流されたのが印象に残っています。





さくら ユニット



職員紹介



村上 隆

大阪生まれの大阪育ちです。趣味は映画観賞、温泉旅行。特技は物を作ったり直したりすることです。現在自分の中で興味を持って頑張っている事は2歳になる♂猫名前はホブくん8歳になる♀犬名前はサファイアちゃん、あと熱帯魚と一緒に生活しています。犬や猫も一生懸命可愛がって一緒に生活していると家族の一員となってかけがえのない存在になっています。最後に仕事、家庭、遊びを充実させて行きたいと思っています。

(構成者：畑中 香那)

う め ユ ニ ッ ト



プリンアラモード作り



職員紹介



津本 優美 (つもと ゆみ)

こんにちは！コロナウイルスのため、外に出られず、ご利用者様には大変ストレスであったと思います。ユニット内でも楽しんでもらえるようこれからも頑張ります。私も外出ができず、毎日ご飯を作るのが嫌で嫌で仕方ありません(;_;

(構成者：津本優美)

洗濯物畳んでます



眠たくなるまでお話中！



6月になり、少し外に出られるようになりました！！あじさいが綺麗でした (*^_^*)

