

六月八日ご入居者様句会より

紫陽花の絆の堅さ 花手毬

片陰の 人影多き 波止場かな

一投目 早くもかかる 葛蒲園

紫に 雨のけぶりし いつはらず

花菖蒲 水の百色

菖蒲園 大蝶

看護師だより

～不眠症～

多くの人が「不眠症」で悩んでいます。より良い眠りのために生活の工夫について紹介します。

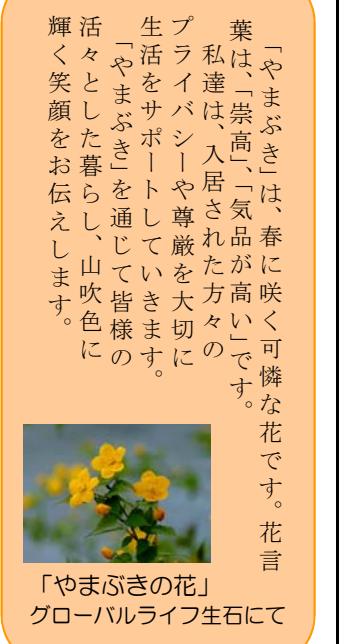
いろいろな持病で夜、何度も途中覚醒をするため眠りが浅くなり、不眠症になることもあります。眠る為に自己判断で薬を使用したり、アルコールと一緒に薬を飲んだりする事は絶対にやめて下さい。人により睡眠時間は異なります。寝不足を感じることなく毎日過ごしているなら心配いりません。

!!ポイント!!

- ★ 規則正しい生活…体内のリズムを崩さない
- ★ 眠る…20分程度にとどめましょう
- ★ 規則正しい食事…3食取ることにより体内リズムが整います
- ★ カフェインを避ける…利尿作用があるため、トイレが近くになります
- ★ 太陽の光を浴びる…体内リズムが整います



創刊29号
夏号
グローバルライフ 生石
敬愛・実践・信頼



『九周年のご挨拶』

『グローバルライフ生石』は、八月一日をもって開所九周年を迎えます。今までのご支援に対し深く感謝申し上げます。開所時より『入居者が主人公』の運営理念のもと、私達はご入居の皆さんにそれぞれの状況にふさわしい介護サービスを提供することで、自宅に居た時と同じように、ごく自然で穏やかな日常生活を送って頂けるよう心がけて参りました。今後とも『気づきの心』を大切にし、知識や経験を積み重ね、介護のプロ集団として信頼して頂ける人作りを目指します。そのうえで『グローバルライフ生石』は敬愛・実践・信頼の精神を堅固に守りながら、より理想的な介護付居住施設を目指し、一層奮励努力致します。

どうぞ今後とも変わらぬご支援をお願い致しますと共に、ご指導ご鞭撻の程、衷心よりお願い申し上げます。

介護付有料老人ホームグローバルライフ生石

施設長 平野修一

ご利用下さい

日用品の注文

(火・金曜日)
《重石百貨店》
身の回りの日用品を配達していただけます



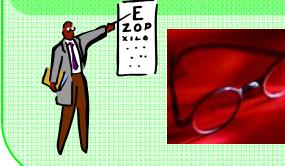
訪問理美容

(月2回)
《ビューティフルライフ》
カット・カラーなど施設内で(要予約)



めがね・補聴器

(月1回)
《ヤノメガネ》
メガネや補聴器の購入から修理等



～編集後記～

6月を振り返ると『雨』がすぐに思い浮かぶようにとても、雨の多い日々でした。それも田畠を潤し、涼しい風を呼び込む程度のものではなく、突然の強く激しい雨に何度も足を止め、空を見上げました。7月に入りまた豪雨に見舞われ、県内でも多くの被害をもたらす結果となりました。被害にあられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

「雨ばかりで嫌になる」と嘆き、太陽を待ち焦がれていたのに、いざ晴れると「暑い、暑い…」人間は身勝手だな…そんな雨の合間に植物は水分を蓄え、いつの間に!?と思わせるほど成長していました。そして、日差しを待っていたかのように蕾を緩め、凜と咲いていました。自然の強さ、有難さを感じ、見習わなければ感じました。

さて、グローバルライフ生石も8月で9周年を迎えます。皆様に支えられ、ご支援頂き迎えることが出来ました。今後も更に精進し成長していきたいと思っております。宜しくお願い致します。

生活相談員 松井優美

～お知らせ～

『グローバルライフ生石』では、入居者様および入居を検討される方に『入居契約書』『重要事項説明書』等をいつでも閲覧できるよう、1Fエントランスに備え付けており、またホームページ上にも公開しております。

介護付有料老人ホーム
グローバルライフ 生石

お問合せ 097-548-5133
一人ひとりで
大家族

大分市大字生石37番地の7

サンケアシステム

<http://www.suncaresystem.jp>

