



# 道するべ通信



## みんなで初詣に行ってきました！



家族の笑顔と、デイサービスの仲間  
の健康を願って 🙏



今年も良い年になりますよーに 😊

## 今年も宝島の桜が咲きました～🌸



本土が寒波の中、早くも桜が咲きました。

桜の木の下で得意のグランドゴルフを楽しみました～🎉



## インスタで見る道するべの日常 🌸

デイサービス道するべ  
荒田

デイサービス道するべ  
西伊敷

デイサービス道するべ  
西千石

小規模多機能ホーム  
たから

マシューズ  
ホームページ



☎:800-4999



☎:800-8120



☎:813-7777



☎:124-2011



## 季節のお話し！

江戸時代にはなかった花粉症は、スギの植林が戦後一斉に行われたため、現代病としての側面が強いです。

2月に入って急に暖くなる日があると、スギの雄花が一気に開きます。今年は例年に比べて、「飛び始めが早く、量はやや多め」と予想されています。😓

### 花粉症対策に良いとされる食べ物

即効性はありませんが、粘膜の健康を保ち、免疫の暴走を抑える助けになります。主な食べ物は、レンコン、青魚（サバなど）、ヨーグルト、チョコレート

## ～ 訪問介護道しるべ～

訪問介護道しるべでは

自宅での看取り介護・障害（居宅介護・重度訪問介護）サービス・保険外サービス、その他さまざまなお要望にお応えいたします。

まずは、担当のケアマネジャー様にご相談下さい。  
直接職員にご相談いただいても結構です。

☎ 099-210-7575



## ～ 職員紹介～

道しるべ西千石 新田明子



キュートな  
笑顔が素  
敵です！

①いつも心がけている  
ことは？

笑顔で優しく相手に  
寄り添うように心を  
かけたいです

②これからの夢は？  
穏やかな老後です！



③あなたにとっ  
て、道しるべと  
は？

不思議な出会いの。  
場利用者様やスタッ  
フとの出会いは、私  
の宝物にないそうで  
す。