



日に日に寒さが身にしみてくる季節になりました。
もう冬ですネ。

部屋の中をあたたかくして過ごして下さいね。

ここで注意!!

トイレ、お風呂場はとて冷えていてお部屋との
温度差がとてあり、体調をくずす原因になるので
気を付けて下さい。小さな暖房機などで少し温ためて
おいたり、お風呂に入る前にシャワーを出してお風呂場
をあたたためておいてから入るよう工夫して下さい。
外出時はコートを忘れずに!!



皆様この一年ふりかえてどんな
自分ニュースがありましたか?
紙に書き出して思い出して
みるのも良い事かなと思います。
さて私自身ふりかえてみると、今年になって2月の始まり
に母が経口栄養など完全在宅介護になり病院から
"大変ですよ" "あすかしいですよ"と言われて始まりました。➤

今月のいちばんのしび じなとして...?

おいしいコ-ヒ-がコンビニで買える話!

※コ-ヒ-好きの所限定でごめんなさい※

コンビニのコ-ヒ-があまりにもおいしくて、皆様にお知らせ
したく、誌面を使わせてもらいます。

コ-ヒ-好きの70代母も感激していましたヨ!

「喫茶店でしか昔はこんなに香り高いコ-ヒ-飲めなかつたのね〜」と
最近はこの大手コンビニでもやっています。100円くらいです。



① (レジで空の紙コップを渡す)

※店員さんに聞けば全部
やってくれますヨ〜! (熱いから気を付けて)



② 機械に紙コップを入れて
ボタンを押す。



③ あたたか
おいしいコ-ヒ-の
できあがり!

持ち帰り用の
フタ・ミルク・砂糖はセルフサービス!!

「仕事と介護をしながら先の見えない中でのスタートでした。
ワタシも看護師、ヘルパーさんなど沢山の人の助けら
れたから、また冬を迎える事ができました。
もう一息お正月と一緒に迎えるこじができるなら、
良いな〜と思っています。
出会う人全員の人のありがとうの気持ちです。」