



2022

vol.16



すべての人に  
すこやかな毎日を

## CONTENTS

- 新生!!すこやか俱楽部スタート  
ピラティス／ヒップ・ホップ・ダンス／  
カフェ「悠」／フラワーアレンジメント
- 私達と一緒に働きませんか？
- 橋上記念緑地の魅力

地域密着型トータルケアサービス



〒816-0906 福岡県大野城市中2丁目5番5号  
TEL.092-504-1000 FAX.092-504-2192



詳しくは、弊社ホームページ  
<http://www.yuseikai.jp/>  
を御覧ください。

# 新生

# すこやか倶楽部

**地**域の方御用達の倶楽部活動が、バージョンアップをして帰ってきました。

休止中は、たくさんの再開要望のメッセージをありがとうございました。バージョンアップをした新・すこやか倶楽部も宜しくお願いします！

以前はトレーナーの指導の下、ストレッチ・レッドコード・マシーンを使用したプログラムを提供していました。

## ピラティス

### リハビリでも活用される健康体操

「体操をする前より後の方が体が軽くなるんです！」と、驚きの声をいただいています。病気やケガをしている人をケアすることを目的に作られたエクササイズだから、激しい運動が苦手な方もオススメです。負傷した兵士さんにも使われています。身体の奥にある筋肉をストレッチしながら鍛えて、美しく健康を目指していきます。

#### <レッスン日>

毎週 火・金曜日

午後 14時～15時

#### <費用>

- 600円 / 1 レッスン

- 5,000円 / ダンスと併用で月通り放題

※動きやすい服装、タオル、水筒、ヨガマット必須



今回は、専門のトレーナーによるプログラムをご準備しました。

「何か新しいことをやってみたい」「日々の暮らしに輝きが欲しい」

みなさまの毎日がすこやかなものになりますように、という願いは変わりません。地域の方の憩いの場として、はたまた新しい趣味活動の場として、人と人を繋ぐ輪の提供をこれからも続けていきます。

## ヒップ・ホップ・ダンス

### 運動初心者から始める青春

ストリートダンスから派生したヒップホップダンスは、リズムにあわせて体を動かすダンスです。若者に絶大な人気を誇っており、大会なども多数開催されています。そんなダンスをあらゆる年代の方も無理なく充分楽しめるレッスンです。お子さんやお孫さんに「すごい！かっこいい！」と羨望されること間違いなし。

#### <レッスン日>

毎週 木曜日

午後 14時～15時

#### <費用>

- 600円 / 1 レッスン

- 5,000円 / ピラティスと併用で月通り放題

※動きやすい服装、タオル、水筒、靴必須



## カフェ『悠』

福岡市にある老舗で有名珈琲店の元店員さんがいたれたコーヒーと紅茶を飲みながら、落ち着いた雰囲気の中話が出来るカフェです。

「スタッフ」や「お客様」というくくりはありません。ちょっと近所の友達に会いに行く、という気持ちで訪れる事ができるカフェです。

### <開店日>

毎週 月・火・木・第4金曜日 午後14時～15時OPEN

<料金> 300円（お菓子付、飲み放題）



## フラワーアレンジメント

### 親しみやすい華道教室



植物を見ると幸せホルモンが出ると言われています。忙しない日々の中で色とりどりの花や草と対面をし、リラックスをしながらアレンジメントを行います。

アットホームな雰囲気なので、どなたでも気軽にご参加できます。

### <レッスン日>

毎月 第3火曜日

午前 10時30分～

<費用> 1,500円（花代別）

| 月            | 火                           | 水 | 木   | 金            |
|--------------|-----------------------------|---|-----|--------------|
| カフェ          | カフェ                         |   | カフェ | 第4のみ<br>カフェ  |
|              | ピラ<br>ティス                   |   | ダンス | ピラ<br>ティス    |
|              | 第3のみ<br>フラワー<br>アレンジ<br>メント |   |     |              |
| 第2・4のみ<br>尺八 | 第1・3のみ<br>ハーモニカ             |   |     | 第4のみ<br>フルート |

## 連絡先

特別養護老人ホーム悠生園

092-504-1000（代表）

担当：田中

佐賀県鳥栖市の鳥栖プレミアムアウトレット隣に建設予定の「橋上記念緑地」は、悠生会のお客様と職員に開放されるアウトドア施設です。自然の木々に囲まれた広場は、駆け回って良し、寝転んで良し、更にキャンプをして良しのオートキャンプ場として使用できます。

関係者家族も無料でご利用ができるため、バーベキュー施設としてアウトドアを楽しむことやピクニック会場としてのんびり過ごすことができます。コテージは、夏には涼やかな緑の風が通り、冬は施設内で採れた薪を使ったストーブで優しく暖かな時間を過ごすことができます。

2023年予定  
の開園は



▲畑、果樹園、コテージ、ドッグラン、オートキャンプ場に整備する予定です。

▲コテージは現在リフォーム中。中には情緒豊かな薪ストーブを設置予定。



*Before*

*After*

2024年開園に向けて、荒れ地だった土地を整備しています。  
人の手が加わることで、荒れ地が「緑地」に変化する様子は今しか見ることができません。



◀植樹をしている様子です。みかん、柿、さくらんぼ等、みかさの森保育園のクラスにちなんだ果物を植えています。



# スタッフゆるゆるリレー

中央デイサービスセンター

介護職

山浦 修平さん

(やまうら しゅうへい)



スタッフさんはこんな人！

好きな食べ物：麺類、焼肉

理想の上司：倫理的な人

この仕事についての理由：

祖母の介護がきっかけ

趣味：温泉旅行、ゴルフ



▲コロナ前に石川県にある小松空港に行った時の写真です。  
ステンドガラスが鮮やかでした。



▲中央デイでも本気の畑活動をしています！今年もたくさん収穫します。

中央デイサービスセンター

介護職

上野 純菜さん

(うえの じゅんな)



スタッフさんはこんな人！

好きな食べ物：ハンバーグ、オムライス

理想の上司：尊敬できる人

この仕事についての理由：

誰かの役に立つ仕事をしたかったから

趣味：映画



▲ディのお客様と作ったくまちゃんです。  
中央デイの玄関に飾っています♪



▲花壇のマリーゴールドも  
見ごろを迎えています。



## 私達と一緒に働きませんか？

職員紹介制度



### 職員紹介制度があります

職員に紹介されたあなたと、紹介をした職員に金一封が贈呈されます。

エントリーは簡単！面接が行われるよりも前に、悠生会の入職担当者に伝えるだけです。

金一封についてはホームページをご確認ください。

✧ 紹介される方の関係性は問いません！✧

なんと  
直接エントリー  
をした方にも  
特典あり！



元同僚



悠生会の職員



家族

資格なし  
初心者の友人

＼入職お祝い金紹介制度があります！／

職員に知り合いがない方にも金一封の大チャンス！

ホームページやお電話等で直接採用エントリーをした方に、  
お祝い金を贈呈します。金一封の内容等については、こちらも  
ホームページをご確認ください

← 採用サイトはこちら！



MIKASA no MORI Nursery School Communication.

みかさの森保育園通信

2022

vol.3



## みかさの森保育園ってどんなところ？ まだまだ続く！熱中症対策！

※夏野菜の収穫風景

フェイスブック

Facebook と Instagram で  
みかさの森保育園 の 最新情報  
をお届け致します！

インスタグラム



Facebook  
はちらから！



Instagram  
はちらから！



フォローお願いします！



保育士さん募集中！

みかさの森保育園

〒816-0906 福岡県大野城市中2丁目5番地5号  
TEL:092-504-1212 FAX:092-504-1133

ホームページアドレスはこちら  
<https://mikasanomori.jp/>

- 園児募集について
- こども達の日常
- 園でのイベント情報
- 求人募集 ...etc





# みかさの森保育園

## ってどんなところ？



わたしたちが通う  
**保育園の魅力**を  
紹介します♪



全面  
人工芝



園庭は、全面人工芝です。  
転倒してもふわふわの芝がクッションになって、大きな怪我を防ぎます。  
わたしたちの全力パワーで駆け回っても安心！



お野菜  
の栽培



今年度から本格的に始動した畑は、  
近くのデイサービスのおじいちゃん  
おばあちゃんと一緒に育てています。  
甘くて赤いトマトを小さな手で大事にちぎって収穫しました。



雨でも  
遊べる！



併設施設のホールでかけっこ！  
子どもは遊んで成長するもの。  
雨だから遊べないなんて勿体ない！  
ということで、天候に関係なく体を動かせます。ここで発表会をしたりとイベントごとも開催しています。



**施設内見学はいつでも予約可能です。**

入園希望の方、就職希望の方、ご連絡お待ちしています。

みかさの森保育園 HP はこちら  
連絡先：092-504-1212



# まだまだ続く！熱中症対策！ 室内に居ても危険が潜んでいます

## 熱中症とはこんな症状です！

熱さによって起こるさまざまな体の不調のことを熱中症と言います。  
毎年多くの死亡事例もあり、どんな方でも発症する可能性があります。

- ふくらはぎが震える  たちくらみがする  体がだるい  めまいや頭痛がする
- 吐き気、もしくは吐いてしまう  急に下痢が始まる  わけが分からぬことを話し始める  大声を上げるなど興奮状態になる
- 運動中に急にふらつく  意識を失う  高熱

### 子供は暑くとも言葉に出せない！

#### 室内熱中症発生ランキング

1位 寝室

2位 バスルーム

3位 リビング

室内でも熱中症リスクはゼロではありません。  
特に子供は喉が渇いたと上手く伝えることができないため、注意が必要です。  
・いつもよりミルクを飲みたがる  
・尿が少ない  
・なんとなく機嫌が悪い  
・元気がない  
そんな時は、熱中症かも？と考えることが重要です。



### 扇風機ではなくクーラーを！

扇風機は空気の温度を下げることができないので、外の気温が36度なら36度の熱風を送っていると同じこととなります。  
電気代を気にしてクーラーを付けないよりも、あなたの体の方が大事です。

### 飲物＝水分ではありません！

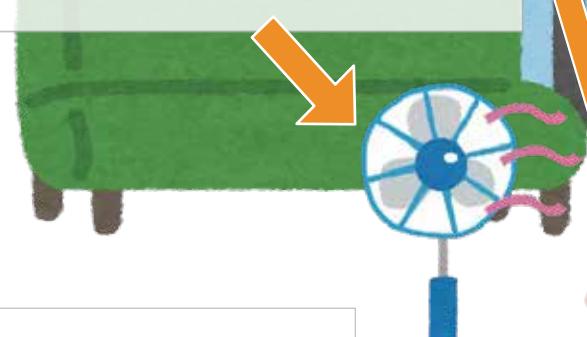
お酒やコーヒー、日本茶、紅茶等は体の中の水分を出す働きがあるので注意。熱中症対策に必要な「水分」とは、経口補水液、スポーツドリンク、お水、です。  
1日あたり、コップ6杯分（一時間に1杯）が最適な水分量といわれています。



### 扇風機の直当ては体調不良に！

クーラーをつけた状態で扇風機を直接体に当てる  
と、体温が急速に奪われてしまい体調を崩す原因  
になります。

室温を26~28度に保つことで熱中症は防げます。



### 起きた時こそ水分を！

睡眠中は約コップ1杯分の汗を  
かいています。



### 夏バテでも規則正しい食事を！

朝、昼、晩としっかりご飯を食べていますか。食事が不規則になり、量も足りていないと自分では自覚していなくても体が弱っていきます。しっかり食べましょう。

>>オススメレシピ  
バナナの塩かけ、冷たい味噌汁



### 困った時の #7119

病院に行った方がいいのか、このまま家に居たほうがいいのか  
分からぬ等、お体のことについて何でも相談ができるダイヤルです！

