

# たまゆら日記 8月

こんにちは！7月も暑かったですが、今年の8月は更に真夏日ですね。毎年、冬になると「夏はちゃんと暑くなるのかなあ」と余計な心配をして、きちんとくる夏の暑さにホッとする寒がりなC.S.T樋口です(\*~\*)

最近、『介護』の現場を手伝わせていただく時に、本当に心から「介護って楽しいな」って思い幸せな気持ちになっている私ですが、介護の原点はひまわりの丘です。素敵な先輩や同僚・多職種の方々と「お年寄りの方の為に何かができるか?」「ご家族やお年寄りの方が喜ぶことは何だろうか?」「一人一人の心の変化に気づいて、何かできることはないだろうか?」など…皆で話し合いながら、毎日がチャレンジと失敗の繰り返しでした。本当に楽しく青春みたいな時間を過ごさせて頂きました。成功かは、わかりませんが…その時のお年寄りや家族の笑顔や安心した顔が本当に嬉しくて!!今でも忘れることができません♡♡♡



私は、介護で一番大事な部分は、『心に寄り添うこと』だと思っています。

これは、誰にでもできることであり、一番難しいことだと思います。技術や知識も大事ですが、誰のために学ぶのが大事だと思っています。『心に寄り添うこと』を意識するだけで、やりたいことや学びたいことが沢山あることに気づけると思います。皆で常に成長できるようその一部をC.S.Tはお手伝いできたらと思います。

ということで、今月もC.S.T監修の『フォローアップ研修 NEXT』を予定しています。介護の基礎を含めて、前回の研修よりステップアップした内容になっており、改めて介護の技術や考え方を学べる研修になっています。

参加者の方はお楽しみに♡♡♡

C.S.T 樋口

## 熱中症クイズ!難問!?答えられるかな?

1. 熱中症の予防にはこまめな水分補給が必要なのですが1時間でどのくらいの水分が必要でしょうか? ①1ℓ ②100ml ③200ml

2. 飲むと血液量を増やし暑さに負けない身体を作ってくれる飲み物はどれでしょうか?

① コーヒー ② 緑茶 ③ 牛乳



今年は、ほんとうに…暑いです!!!皆さん、知らない間に「熱中症」や「脱水」になって倒れないように、細目に「水分補給」や「体を冷やす」意識をしていきましょう!!特に外に出たときは注意して下さいね!



## 今月の研修ポイントカード受賞者様



**ULS 秋田 CW 小高 相談員**  
**おめでとうございます!!**

他の皆様も是非、研修に参加して景品GET目指して下さいね!!

### <今後の予定>

・ 8月18日(水) フォローアップ研修 NEXT 8:30~17:30

こんな研修して欲しいなどございましたらお気軽に  
随時、C、S、Tスタッフまでご相談ください。