



くまごろうだより



今日通勤途中に小学校の門の前で記念撮影をしている親子連れを見ました。そういえば卒業式の季節ですね。最後に学校の卒業式を経験したのは何十年前だったかしら。子供も大人になって卒業式など学校行事とは縁のない生活になってしまいました。

トピックス

3月4月は年度末、年度初めで仕事内容、環境の変化が多い時期。ストレスを多く感じる方も多いと思います。

練馬介護人材育成・研修センターからストレスに対するセルフケアについて情報がありましたので紹介します。

その1、自分のストレスを把握する

ストレス状態には「よく風邪をひく」「頭が重い」「手のひらや脇の下に汗をかく」などがあります。

その2、ストレスに対処する

原因を取り除くことが…可能	取り除く
不可能	対処法を考える
	ものの見方を柔らかくしてみる
	思い込み、深読み、極端な判断をしない



その3、相談する

自分が悩んでいることについて話すだけでもストレスの軽減につながる適切な相手に相談し早めに必要な措置をとる問題の深刻化を防ぐ

ストレスの対処法として

リラクゼーション、ストレッチ、快適な睡眠、適度な運動、親しい人との交流、笑う 趣味を持つなどがあります。



「こころとからだの元気サポート」という相談窓口があります。もし悩んでいる人がいたら教えてあげてください。臨床心理士などが相談を受け付けてくれます。 **電話 0120-06-292**

お願い

今年は4月27日～5月6日まで10連休が予定されていますが利用者さんの暮らしが困らないように訪問をお願いします。また仕事日以外でも出勤できる方はお知らせください。人出不足の折からご協力をお願いします。



お知らせ

練馬事業所 研修会

日時： 3月27日（予定） 18：30～19：30

場所・内容： 練馬事業所 ケアプラン～訪問介護計画書～実施内容



※次回4月24日（水）にも研修を予定しています。ご参加お待ちしております。