



2 月より新しく事務所の仲間に入れて頂きました「岡田」と申します。どう

ぞよろしくお願ひいたします。



私のプロフィールでございます。

19 3 年 2 月 10 日新潟県に三人姉妹の次女として雪の朝に生まれる。

おいしい新潟米のこしひかりと錦鯉の色も良くするといわれる水ですくすくと本当に大きく育ち身長 165cm, 体重 kg。(うーん見事！)

今は松戸市に住んでおります。

まだまだ寒い日が続きますが皆様どのように健康に注意していらっしゃいますか？

今年 84 歳の私の母（美津さん）の生活スタイルをちょっとご紹介しますね。

8 時 15 分 NHK の朝の連続ドラマを見てから家族全員の洗濯をして干し 10 時にお茶と菓子を食べー休み。

お昼ご飯を食べてからは足腰の鍛錬とばかり毎日越後平野が見渡せる山の畑まで出かけ、人を見かければ話しかけおしゃべり。(それが健康管理だ！と頑なに信じ)

夕飯の後は鉛筆なめなめ家計簿と称する日記？を毎日（ボケ防止だと自分に言い聞かせ）書いています。

食事の一つこだわりがあるようで（手製の野菜味噌を作り毎日食べています）、これは本当に絶品ですよだから健康なのか皆さんにもお勧めです。

私も母のレシピを参考にたくさん作って食べています、いつでもお教えいたしまーす



記：岡田



📁 事務局よりお知らせ 3 件 📝

今春の介護保険報酬改定に伴い、『ぷらちな』でも登録 HH（ホームヘルパー）の賃金検討をしています。HH 向けの定例会 2/28（土）11 時～ で案を配布させていただきます。

“質の高い事業”を行う為に研修を充実させています。事前に出席の連絡をしてからご出席ください。

・2/28（土）HH 向け定例会で 11:00～車椅子介助の研修を福祉用具アビリティさんの協力で行います。

・3/24（火）10 時～11 時半で消防署の協力を得て HH 向け応急救命の研修を行います。

・春に子サポーターと HH 合同で『**接遇**』のプロによる研修を行います。詳細確定次第、お知らせます。

平成 21 年度の**年会費** 1,000 円を 4 月支払い分の賃金と相殺して徴収します。

☆☆ 会員継続を考えて無い方は 3 月中にお知らせ下さい。



皆様のご意見、ご感想、ご質問と会報誌発行の協力お願いしまぁ～すっ！

若野 CM から沢山の投稿を頂いて居りますが紙面の都合で今回は割愛させて頂きました。事務所に来られた時に大竹が管理している『会報』のファイルに綴じて有りますのでご覧下さい。毎月 1 日 10～11 時サポーター向け、11～12 時ヘルパー向けの定例会です。

3 / 1 は日曜なので前日の 2 / 28(土)に行きます。『皆の声ポケット』もご活用下さい。

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 発行所 | NPO 法人 ぷらちなくらぶ |
| 所在地 | 〒120-0005 足立区綾瀬 6-5-12-306(クラブ・綾瀬) |
| 連絡先 | TEL : 03-5697-9200 FAX : 03-5697-9020 |
| | 編集 発行責任 大竹恵美子 |