

「介護」をもっと身近に
もっと明るく
私たち MaCO の使命です

まごのて通信

介護に関すること
ぜひ、私たちに
ご相談ください。

お電話 (0869)
22-5321

「まごのて通信」

第17号(H19. 11)

発行：株式会社 MaCO

責任者：中川 浩彰

株式会社 **MaCO**(マコ)

〈事業内容〉

介護サービスまごのて

■デイサービス

■ケアプラン作成

〒701-4222 岡山県

瀬戸内市邑久町豊安 149

★要介護認定を受けられた方のケアプランを作成します。またデイサービスの見学も日曜、祝日をのぞいていつでも受け付けております。ほか、介護の相談等お気軽にお電話下さい♪

電話 (0869) **22-5321** まで

足の腫れを解消！（足温器のすごい効果）

「まごのて」で人気の足温器の効果をお伝えします。

足温器はただ皮膚を温めるのではなく、天然の鉱石が放射する「遠赤外線」と「マイナスイオン」が、血液の中の赤血球にはたらきかけ、赤血球同士がくっついて止まっている俗に言う「血液ドロドロ」の状態から、赤血球同士がはなれて流れる「血液サラサラ」の状態に変えます。よって血流不良によっておこる足の腫れや、膝の痛みが軽減されます！ひとつ事例を紹介します。

〇さん（91歳・女性）



〇さんには、週6回30分ずつ足温器に足をのせていただきました。すると1週間で靴下の跡がくっきりついていたほどの腫れが治まってきました。（くるぶしより指4本上のサイズが左右平均で約3号細くなりました。）

僕も家で毎晩使用しておりますが、足下から全身にかけてほんとうに温まります。お陰でこの冬は冷え症に悩まされずにすみそうです(^-^)

「まごのて」では足温器の販売もしております（税込19万8千円・ご利用者割引有り）

無料！デイサービスおためしコースにぜひ！

「まごのて」ではデイサービスの1日無料体験利用を随時行っております。通常は介護保険の認定を受けてケアプランを立てたうえでサービスの利用となるわけですが、私たちは以下の理由で体験利用の必要性を感じています。

- ・ひとりでも多くの方に「まごのて」のサービスを知って頂きたい。
- ・ご利用者様には体験して気に入ったうえでご利用して頂きたい。
- ・ご利用者様の目的をしっかりと把握したうえでサービスを提供させて頂きたい。

・社会参加、外出のきっかけに利用して頂きたい。

「まごのて」は普通の民家を使った少人数制のデイサービスです。ふだんの生活とあまり変わらない雰囲気、無理なくゆったりと過ごして頂けます。



ご自宅までの車での送迎も行っております。また体験利

用に関しては、昼食も無料でご提供させて頂きます。（付き添いの方がいらっしゃる場合は付き添いの方の昼食も無料でご提供させて頂きます）

足が痛い方、腫れている方、冷え症の方に特にオススメな足温器もお試し頂けます。

どうぞお気軽にお電話ください♪ (0869) **22-5321**



お茶席・おやつレク（おはぎ作り）



ボランティアでお越し下さった、
浮田様、マドノ様
本当にありがとうございました♪

9月27日、「まごのて」がお世話になっている豊安地区の浮田様のご厚意で、「まごのて」のご利用者様にお茶席を催して下さりました。

ご利用者様、パートナー一同、まるで心身をときほぐしてくれたような気分になり、とても美味しくお茶とお菓子をいただきました。ぜひ第2回目、第3回目と続けてきていただきたいと思います。

そして、10月4日は管理栄養士による「おやつレク

ーション」を行いました。



『わたしやできんわ〜』と言われながらも、いつの間にか手が動いて……。やはり昔やっていた主婦の動きが戻るのでしょうか。パートナーが教えてもらう方が多いのです。



「しょうが紅茶」でからだ温々♪抵抗カアップ



さらにハチミツを入れても
美味しく召し上がれます。
紅茶は安いティーパックで充分。

つい半月ほど前はまだ夏だったような……。しかし、朝晩がかなり冷え込むようになってきました。まあこれが普通ですが。

食欲の秋、勉強の秋、運動の秋、読書の秋、など「秋」という季節は元気に健康作りや文化にいそしむのに最適な季節ですね！ここで身体を冷やして風邪をひいてしまってはもったいないです。

身体の「冷え」は「万病の本」と言われます。身体は温めな

ければいけません。特にお腹を温めることで効率よく全身の血流を促進できます。

そこで身体を温める飲み物として「しょうが紅茶」をオススメします。

作り方はいたって簡単♪紅茶にしょうがを入れるだけです（笑）。本来はしょうがをすりおろして小さじ1杯程度いれるのですが、すりおろすのが意外に面倒です。そこで裏技としてチューブや瓶に入った「すりおろししょうが」

を使ってみるのもOK！



「しょうが紅茶」はダイエットにも良いと言われてます。しょうがの作用で代謝が良くなるからでしょう。運動前に「しょうが紅茶」を飲むとよく汗をかきますよ。



ご利用者様にお手伝いいただいて
「まごのて通信」を折りました

「まごのて通信」は地元のお店などに置いています。

瀬戸内市内の企業様のお店や公共施設などに「まごのて通信」を置かせていただいております。快く設置に協力して下さった皆様、ありがとうございました。

（順不同・敬称略）

入江百貨店・岡本薬局・竹久夢二本舗敷島堂・畠山製菓・

旬鮮市場 BASIC・ショッピングプラザとりい・こだわりうどん一文字・紅葉・なかしま歯科医院・瀬戸内市商工会（本部・長船支所・牛窓支所）・大富郵便局・瀬戸内市役所（保健福祉部邑久分室・長船支所介護保険課）・ゆめトピア長船



クリアBOXに入っています