

えさか通信 2022年11月号 送付のご案内

10月から、新しい支援員が増えました!!

前田佳緒さんという方です。

「新しい」と紹介しましたが、実は現サビ管と同期に入社した方

なので、えさか歴は1番長い!(笑) (何かと心強いぞすね!)

前田さんは私と違い、2人目味があり、ゆるくて軽い!(笑) (良意味)

声は姐さん、表情は優しい。マインドは「何かあるから大丈夫!」

精神保健福祉士としての専門性と持ち前のポジティブさ

で、利用者さんの安心できる

居場所を作ってくれています。

趣味は入浴らしい!

みんなTwitterやってます♪

6階担当みやぎ

5階担当まえた

7階担当もり



by 管理者 高木 学

高木家の日常

6人家族(妻1人、子ども4人)

長男愛知県在住、長女大3、次男大1、次女高2

全員O型 自由人な「高木家の日常」をお送りします。



10月23日

朝から吹田市のソフトボール大会

長女のチームが参加するので応援に行った

2試合あって

長女はどちらも1番キャッチャー

試合は1試合目が15-6と大勝し

ラグビーの試合かと思っていたら

2試合目は35-0で勝ってしまった



10月の体調不良がこの1年で最悪だった

歩行距離が激減したのは

歩くと呼吸困難になるから

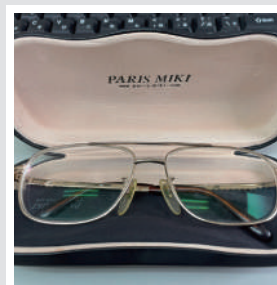
24日の通院で血液検査をしたが

CRPが少し上がったくらいで

大きな変化は見えなかった

それでもCTを撮影してもらったら

左の肺が胸水で真っ白になっていた



会社の部屋を片付けてたら

「予備メガネ」なるものが出てきた

万一メガネが壊れても

予備があれば安心なのだが

私の場合は

壊れたり度が進んだりしなくても

気分で購入替えているので

家や会社に予備がたくさんあるのかな

／こう考えたら面白い！／

ストレスとは思い通りにならないこと！

多くのストレスは、叶えたい思いが、自分の行動選択によって、叶わないときに感じているのでは？



外出するときは
晴れをほしい

なんでそんなに
分からないの？



自分の思いを
100%理解してほしい

もっと優しく
伝えてよ



自分が機嫌良く
いれる声かけをしてほしい

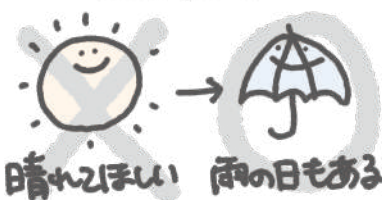
体だるい
疲れた



疲れない身体で
1日を過ごしたい

解決策は、**思い**を変えるか、**行動**を変えるかの2択！！

思いを変える



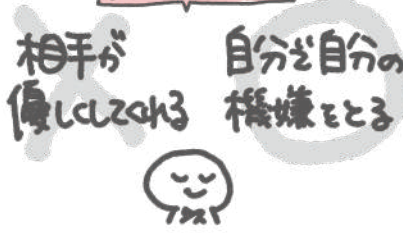
実現不能な思いを
手放す練習をしよう

行動を変える



自分の働きかけを変えると
自然とうまくいくことも

思いを変える



相手に〇〇してもらいたい
してくれないから卒業しよう

行動を変える



十分な休息をとって
毎日の疲れをリセット！

えさか
通信
11月

支キ委員の宮山奇子！

最近はいくつとキーの
モーニングセットにハマってます！

フーヒも美味しいし、

明日かけご飯が
クセになるかも...

今月もよろしく
お願いします！

