

- 法人からのお知らせ
お問い合わせ
平日(月～金曜日) 9:00～18:00



- 土曜日の訪問も可能です。まずはご相談ください。

- 健康保険証の提示について

当ステーションは医療指定機関ですので、**毎月健康保険証の提示**をお願いいたします。また、保険証が変更になった際には、速やかにご提示いただきますようお願いいたします。

- 自立支援医療のご案内

自立支援医療をご利用すると、自己負担額が3割 → 1割になります。LIFE DESIGN(ライフデザイン)も自立支援医療指定機関として認可を取得しておりますので、自立支援医療制度をご利用できます。

- グループホームCoeur見学随時受付中です。

☎ 0742-27-5330
担当者:久木(ひさき)



LIFEDESIGNには、精神保健福祉士(PSW)が在籍しています。生活で困っていること、制度やサービスについて聞きたいことがあればお気軽にお問い合わせください。事前に訪問スタッフにお伝えいただければスムーズです。場合によっては訪問に同行し対応させていただきます。

LIFEDESIGN公式ページ・・・QRコードを読み込んでいざアクセス!



LINE



Twitter

LINEからはホームページにリンクもできます。



みなさまいかがお過ごしでしょうか?
桜の季節もあっという間に過ぎ去り、初夏の日差しに木々の緑が映えるさわやかな季節となりました。

5月といえば八十八夜、新茶の季節です。
八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日のことで、季節の移り変りをより適確に掴むために設けられた暦日である雑節の中のひとつです。

一般的に霜が降りるのは八十八夜までといわれており、種まきやお茶摘みの目安とされていました。

また、八十八夜頃に収穫されたお茶は昔から縁起物とされています。理由としては、「八の字が末広がりめでたく、それがかさなる八十八夜に摘まれた新茶を飲むと1年間健康でいられる」「寿命が延びる」と言われていますね。

実は上記の理由だけでなく、実際この時期の新茶は1年の初めの新芽、つまり一番茶となりうまみ成分である「テアニン」が多く含まれており、リラックスやストレス解消効果も期待できるそうです。

これから夏に向けて気温もあがり日差しも厳しくなっていますが、新茶を飲みながらさわやかに過ごしていきたいですね。

看護師 女性

新しいスタッフから一言

事務職員 女性

2020年8月より非常勤で勤務させていたのですが、4月から常勤となりました浦本里香です。これまで、病院勤務と大学勤務を経て現在に至っています。みなさんにお伝えしているように『頑張るすぎない』『なんとかなる』が私のモットーでもあり、寝ることと食べるのが大好きです。初めましての方も既にお会いしている方も、どうぞよろしくお願いいたします。



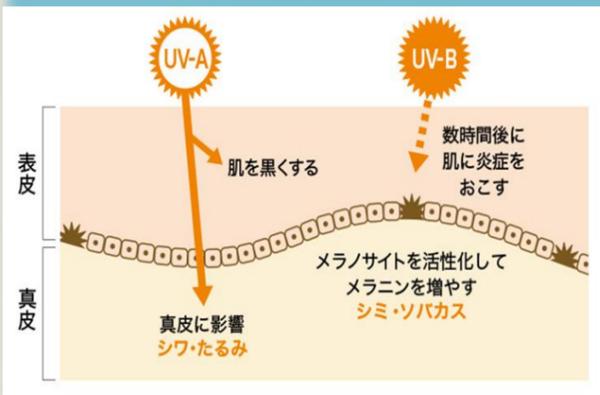
はじめまして。2月に入職しました事務の川上です。カフェめぐりと読書が好きです!皆さまとは主に電話での関わりになると思いますが、色々お話していただければ嬉しいです。よろしくお願いいたします!



ちょこっとコラム

段々と紫外線が気になる時期になってきました。外を走り回る私たちも日焼け対策は必須で、どんな日焼け止めを購入したらいいか悩みます。今回は、日焼け止めを選ぶ際に知っておきたいポイントをお伝えします。

紫外線は3種類あり、特に気を付けるべき紫外線は「UV-A」「UV-B」です。



- <紫外線による肌への影響>
- 長い波長の「UV-A」は肌をすぐに黒くする紫外線⇒しわ、たるみの原因に！
 - 短い波長の「UV-B」は肌に炎症を引き起こす紫外線⇒しみ、そばかすの原因に！

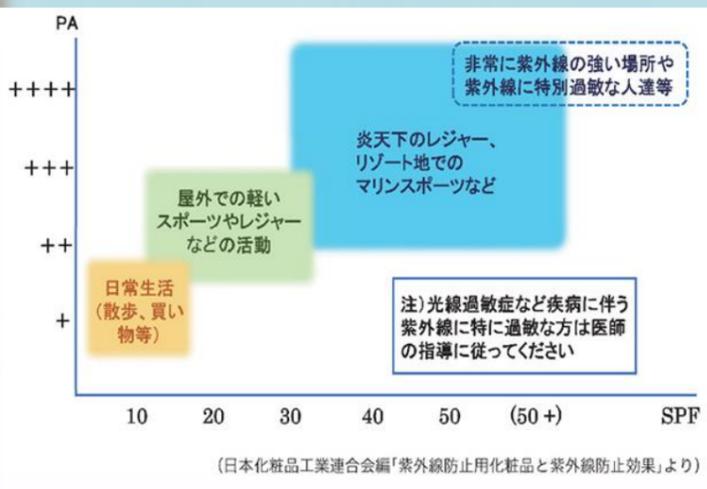


では、日焼け止めのパッケージで見かける「SPF」「PA」「+」という表示。どんな意味なのでしょう？

■SPF
 UV-Bに対する防止効果を示すものです。UV-Bを浴びて肌が赤くなるまでの時間を20分とすると、「SPF10」の日焼け止めを使用した場合、肌に何も塗らなかった時の10倍（20分×10＝200分）の時間がかかることを意味します。SPFは2～50、さらに50以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止力が高まります。

■PA
 UV-Aに対する防止効果を示すものです。PAは「PA+」～「PA++++」の4段階で表示され、「+」多いほど防止力が高まります。

日焼け止め選びで大切なのは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」です。自分に合った日焼け止めを使って、紫外線からお肌を守りましょう！



- <ちょうどいい日焼け止めの選び方>
- ・散歩やちょっとしたお買い物など日常生活⇒SPF10～20、PA++
 - ・屋外での軽いスポーツやレジャーの場合⇒SPF30以上、PA+++
 - ・炎天下でのお出かけやマリンスポーツなど⇒SPF50以上、PA++++



LD飼育日記

昨年、幼虫から育てたカブトムシが卵を産みました。いっぱい卵や幼虫がなぜか消滅し、残ったのはたった1匹… 大事に大事に育ていき、今でも順調に成長しています。暖かくなり、これからサナギへと変化することを期待して、先日新しい土に変えました。このまま順調に育って立派なカブトムシになることを願っています！



〇イガミ百景～冷たい目で見ないで～

去年から2株のブルーベリーを育てているのですが、初心者の私にはまだまだわからないことだらけです。ちょっと違和感があると「このまま枯れるんじゃないか」と不安になったりすることもしばしばありましたが、この春、小さな枝にたくさんの花をつけてくれました。「冬を超えてよく頑張ってくれた」と思わずなでまくりました。そして、先日とある公園を訪れた時に、樹齢千年を超えるかというような大木と出会い、「先輩お疲れ様です」と思わずなでまくりました。どちらの感触も、時間とか命とか自然のすごさとかそういったものを感じさせてくれるものであり、私の心は緑がかった浪漫色に染まりました。公園で遊ぶ子どもたち（の親）から見れば、木洩れ日の中で恍惚としている異様なおじさん。心の中は超ステキな浪漫色なのは伝わらないだろうな～と、浪漫色がどんなものか自分でも分からないまま、静かに公園を立ち去る私。「世界が平和でありますように☆」なんて、自分に照れ隠しをする41歳の春。

我が国に無いものから【隠されし二文字】を導き出せ。

大なる山は三つに分かれ
 岩が岡に正しく形をかえるとき
 牛の群れは角を重ね
 青き馬は鳥の歌を知る
 刀を手に取り北の山道
 東の森で愛をさがせば
 静かな海に京は和む

この謎の答えは何か。

ス₁ = カ₂ =
₃ ₅ = ₄ ク =
 答え =

謎解きにチャレンジ！

注目!

毎月第1木曜日、15時～15時30分
 ならどっとFM 78.4MHz
 HISAが自由に発信します！
 「あなたの心に届け！」

HISAのライジングムーン

パーソナリティ:HISA
 第1木曜日 15:00～15:30
 奈良市で医療・福祉事業を運営している代表取締役のHISAくん。とにかく話すのが好きで30分で足りるのかな？医療福祉に関する情報だけでなく、いろんな話題をお届けします。30分だけお付き合いください！
 提供：株式会社H.I.S.A.

奇数月
 第2火曜日
 FMハイホー
 (FM81.4)
 も出演中！
 お聴き逃しなく！