



ミニ通信

2012年10月号

エプロン

2012年10月10日発行
発行責任者 田井貴代子
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315・6915-9325
6915-9320
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
<http://www13.ocn.ne.jp/~epuron/>

ただ今エプロンお色直し中

エプロンがお借りしているこの建物、正式には『星野ビル』と言いますが、エプロン入居以前はコンビニが入っていました。そのコンビニの看板を外した跡や、塗装の剥がれなど、少々汚れが気になっておりました。

今回オーナーの星野さんのご厚意で、建物全体を塗りなおしていただくことになりました。ただ今、その工事の真っ最中。しばらくの間、ご迷惑おかけしますが、約1か月の後にはお色直しも終わります。念願だった看板も設置します。どんなに素敵なエプロンになるか・・・

請う ご期待、です。



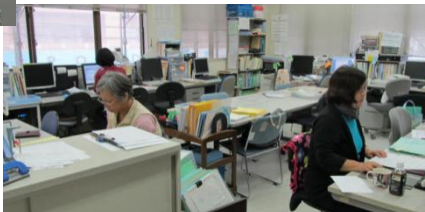
シートに覆われて、まるで角隠しをかぶったお嫁さんのよう。



受付もおしゃれです

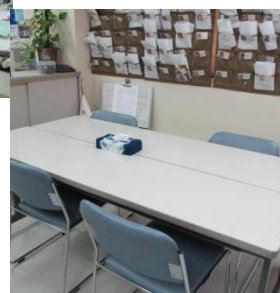
事務所レイアウトも変わりました

2009年に石神井に転居して2度目の大幅なレイアウト変更をしました。事業用電話機がバージョンアップしたのを契機に、印刷機やファクシミリを移動させ、



サービス提供責任者が常駐しています

少し手狭だったミーティングコーナーを広くしました。各事業ごとに受信できるよう、電話



広がったミーティングコーナー

機を増設しました。お電話でお待たせすることも少なくなると思います。留守番電話も事業毎に対応できます。

電話番号のご案内

ケアのご依頼、
訪問介護に関するお問い合わせ

03-6915-9325

デイサービスへのお問い合わせ

03-6915-9320

その他エプロン全般に関する事

03-6915-9315



ちょっと・ホッと

03-5910-7080

エプロン関町

03-5991-7132



コピー機と印刷機が並んでます

久しぶりのリレーエッセイです。
今月は安田幸恵さんの担当です。

体にいい事していますか？ 安田幸恵

- ・夜中に足がつり悶絶する
- ・階段を下りる時、股関節がぎくしゃくする。
- ・・・そんなことはありませんか？

実は私、これに加えて、膝痛、腰痛もありました…
が、ある事を始めてすっかり症状が消えています。
それは……。

- ① 入浴中のマッサージ
- ② 就寝前のストレッチ



なあ〜んだと、お思いの方はここまで。
ちょっと関心のある方には方法をご紹介します。

方法①湯船の中で手足をウ〜んと伸ばし深呼吸

- ♪ 脚を伸ばしつま先の曲げ伸ばし
- ♪ 脚、左右交互にキック、キック
- ♪ 脚、指先から、ふくらはぎ、太もも。手指先から肩まで。次に腹部、腰部、胸部、背中届くところ、首。とにかくよくこする。

③ 布団の上で手足を思いっきり伸ばし深呼吸。ゆっくりと大きくエアープ泳、エアータフライ（仰向けです）両膝を抱え込みながら、首を持ち上げお臍を覗く。

以上これだけです。全て回数はお好きなだけどうぞ。

コツはゆっくりと呼吸をしながらゆっくりと動く事。朝のめざまめが違いますよ、是非お試しを。



テイサービスエフロン便り

2012年9月25日号

みたらし団子とさつまいも餅をつくりました。

みたらし団子はもちもちとやわらかく、お店で買うものよりつやつやとおいしくできました。さつまい



も餅はサツマイモをよくつぶし、片栗粉や牛乳、砂糖を混ぜ合わせてホットプレートで色よく焼きます。みたらしあんをとろ〜とつけていただきました。



いがしら公園へ出かけました

まだまだ残暑が厳しかったのですが、みなさんでいがしら公園に出かけました。マルバヤナギの葉がたわわに茂って、木陰は秋の風情でした。白子川の源流には小さなカメが泳いでいました。10月はバラ園へお出かけします。ランチバイキングも予定しています。いつも笑顔いっぱいのデイルームです

エフロンのリーフレットが出来ました。

A5 サイズの手作りのリーフレットが出来ました。エフロンの活動、事業が分かるよう全て盛り込みました。表紙にはメンバー手書きのかわいいイラスト、1ページ目にはエフロンの“理念”も掲げました。お申し出いただければお届けします。ぜひご覧ください。



編集後記

足場とシートに覆われた事務所の中から外を見ると、動物園のお猿さんになった気分。部屋の中はちょっぴり薄暗く、窓も開けられません。1か月の辛抱です……でも完成すれば、しみだらけだったエプロンも見違えるほどの美人さんになるはず。完成を心待ちしています。 K

地域の皆様へご支援のお願い

エプロンでは地域の方からのご支援を有効に生かすために認定NPO法人格取得を目指しています。

認定NPO法人格取得のためにはパブリックサポートテストをクリアする必要があり、要件の一つに「1年間に3000円以上の寄付、または賛助者が100名以上いること」があります。

9月末現在、寄付または賛助して下さる方の数が足りません。是非地域の皆様に賛助のご協力いただけますようお願い申し上げます。

地域の皆さまのお力をお借りしてぜひ認定NPO取得に至りたいと思っております。今後ともエプロンをご支援くださいますようよろしくお願いいたします。