



# 福祉の街 ヘルパーむにゅうよく島

Jan. 2026 vol.12

発行: ふくしのまち東松山  
〒355-0063東松山市元宿1-31-1 tel0493-31-0303



訪問介護・居宅 所長  
任 かおり

今年もがんばります！



訪問入浴 所長  
小嶋 勇輝

0キロカロリー？

「一年の計は元旦にあり」！我が家元日恒例行事のおみくじ、今年は素晴らしいお告げがありました。今年受験生となる次女も上々のご神託♪



とは言え、やはり大事なのは自分の努力。「信神怠らず心直く行い正しくなさい」(第十一番)、「わき目ふらす一心に仕事大事とはげみなさい」(第二十番)と続きます。昨年は「池水に かけはさやかに うつれども 手にとりがたき 冬の夜の月」(第一三番 小吉)で、実際に思うに任せぬこと続きで我慢の年でした。でもだからこそ、マイナスにはしない、せめてゼロを維持しようとがんばることができたのだと思います。良い運勢を活かすのも、悪い運勢の中どう行動するのかも自分次第。今年も皆様のご期待に応えられるよう日々努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

新年になってから今年初の岩盤浴に妻と行つてきました。正月明けということもあり、上尾にある日々喜の湯ではほとんどお客様がおらず、岩盤浴は妻と二人の貸し切り状態で気楽に楽しむことができました。

冬になるとなかなか大量の汗をかきにくくなるため、岩盤浴での大量の汗をかくことで気分爽快に。汗をかいた後はこれまた貸し切り状態の露天風呂で癒され、最後には施設内の食事処でカレーライスの大盛りを注文。

合流した妻がおつまみを奢ってくれるとのこと、ノンアルビールとから揚げも追加注文。

汗をかいた分と摂取したカロリーで0キロカロリーに？帰り道で、関東に滅多にない北海道発のコンビニ、セイコーマートで北海道の物を物色。

結局、家で飲む用の小樽ビールとおつまみを買い込んで、カロリーは大幅プラスに。

二人とも着実に体重が増えていく新年のお出かけでした。



訪問介護 サービス提供責任者  
千場 由貴

✿ 初詣 ✿

新年明けましておめでとうございます。！！  
本年もよろしくお願い致します。今年は、うま年。馬のように全速力で頑張っていきたいと思います(\*^▽^\*)



家では毎年、元旦の日に箭弓神社にお参りに行っています。参拝者で長蛇の列 (‘;ω;’;) 1時間半近く並んでお参りをしてきました。今年は、なんといっても健康第一！！を目標に明るく元気にお客様へサービスをお届けしたいと思っております。

今年1年も皆様にとって良い年でありますように…  
(\*^▽^\*)



訪問介護 サービス提供責任者  
芹澤 優子

～ 抱負～

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします<(\_)>

ヘルパーとして、もうすぐで丸2年。まだまだ至らぬ点はありますが、お客様が喜ぶ支援をモットーに頑張って参りたいと思います。引き続きよろしくお願ひいたします。

今年の抱負は、「ソロキャンプに挑戦」です。この抱負は中学時代からの友人と共にここ数年に渡り継続している抱負です涙 今年こそ有言実行できるよう、ここに誓わせていただきます(笑) 皆様にとって幸多き一年になりますように…

