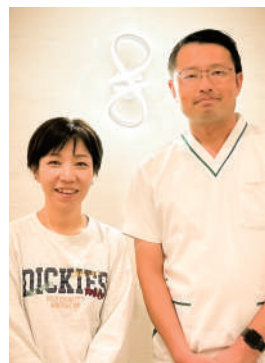


2024 年 11 月 1 日を持ちまして、父が代表を務めていた「株式会社藤本工務店」から、新たに「株式会社ともいき」へ社名変更し、私が代表を務めることになりました。改めて身が引き締まる思いですが、信頼できるスタッフと協力し、さらに地域にともいきを繋げる活動を広げていきたいと思っております。

その第一弾として、11 月 14 日、新城市に「新城美容室ささゆり」を開設することになりました。一般の方はもちろん、病気を抱える方、介護福祉を受ける方に健康的な理美容を届けることをコンセプトとした施設になっております。詳細は随時情報発信していきますね！！

四ツ谷グループ代表 藤本顕久



ONE TEAM

みんなの

環



マグロ丼行列



マグロを美味しく食べるお子様



運動施設のボルダリング



実は美味しいマグロの頭



解体されたマグロ達



お子様と楽しく遊ぶ学生スタッフ



今回ご協力いただいた増永様

HEALTH COMMUNICATION

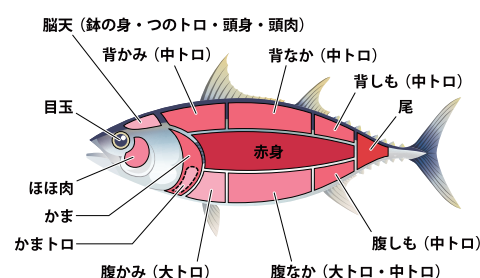
健康ワクワク情報

マグロは栄養豊富な魚で、健康に多くのメリットをもたらします。マグロには高品質なタンパク質が豊富に含まれており、筋肉や臓器の維持に役立ちます。また、DHA や EPA といった不飽和脂肪酸も多く含まれており、これらは脳の健康のサポート、血液をサラサラにする効果があります。さらに、ビタミン D が豊富で、カルシウムの吸収を助け、骨の健康を促進します。トロには IPA や DHA が多く含まれており、IPA には血栓を形成するイコサノイドという物質の生成を抑制します。血合いにはビタミンや脂肪酸、鉄、カリウムが多く含まれており、中でも鉄は吸収率の良い食べ物が多く、女性は特に欠乏しやすいため意識してとることが重要です。このようにマグロを定期的に摂取することで、様々な栄養素を効率よく取り入れることができます。

マグロに期待できる栄養素とは？

マグロの栄養素

EPA、不飽和脂肪酸、ビタミン D、カルシウム、IPA、DHA、鉄、カリウム、鉄



交通事故の治療で来院されている川合さんです。治療が始まってすぐのころは身体が本当に大変そうで、表情も陰しく沈んだ様子が良く見られていました。施術の際でも、さするくらいの刺激でも痛みを感じており、身体に力が入っていました。声をおかけしても返事をかえすのが大変そうだったので、話しかけることに少し気をつけていたりしました。それでも根気よく治療に通ってくださったお陰で少しずつ痛みが少なくなってきました。以前は前かがみだった姿勢も今ではまっすぐになってきていて、こちらから声を掛けると気さくに答えてくださり、今ではお仕事や休日の趣味でも前向きに取り組まれている様子です。今後ともお困りごとがございましたら、スタッフ一同サポートさせていただきますね。

RELATIONSHIP

利用者様との

輪

私たちの紹介

STAFF INTRODUCTION



みかづき あつこ

伊藤 敦子さん

受付事務 (多目的施設)

“ 多目的施設で受付事務を担当しています。その名の通り、さまざまな部署があり、日々、たくさんの方々と関わらせていただいております。ご利用者様の笑顔に元気をもらい、また、その笑顔を引き出せるよう、『接する時間を大切に』を、これからも心掛けていきたいと思ひます。 ”

好きなこと：呑み呑み！食い食い！

♡推し活♡

バレーボール (技術は、笑)



いとうわたる

伊藤 亘さん

副施設長 (デイサービス)

“ 私は生活の中で、相手の話を「聴く」という事は全ての始まりだと考えております。ご自身の考えるささいな事の中に大きな困り事が隠れている可能性もあります。誰に話したらいいだろうという時は是非お声掛けください。またここに来たいなと思って頂けますよう多職種チームで支援してまいります。 ”

好きなこと：公園に出かける (よく行く場所：東三河ふるさと公園)

野球とサッカー観戦 (推し選手：ダルビッシュとデ・ブライネ)

甘党 (おすすめのお菓子：ブラックサンダー)

編集後記

今月号は、以前社内で行ったマグロ解体ショー特集記事です。今月はマグロの栄養素について栄養士志望の学生さんに記事作成していただき、様々な良質な栄養素をマグロに含まれていることがよくわかりました！今後は積極的にマグロを食事に取り入れていきたいと思ひます！！