



機能訓練指導員

伊藤智



★仕事の疲れをいやすのは？

家でゆっくりご飯を食べる事です。美味しいご飯を食べることを目標にして、日々働いています。

★身体に良い事していますか？

毎朝、仕事前にストレッチしています。それに毎日ご入居者様とラジオ体操しています。これが最大の健康法かもしれません。

★最近楽しかった思い出は？

ハーフマラソンを走った後に、一緒に参加した末松ユニットリーダーと川原で食べたカツカレーがとても美味しく、平和なひと時を過ごせました。

生活相談員

小暮浩美



★身体に良い事していますか？

走るのが好きです。くたびれ果てると思い悩むこともなく、ぐっすり眠れるのが気持ちいいです。実は最近、走る時間をとれなくて、体がなまってきちゃってますケド。

★好物はなんですか？

餃子が大好きです。時々、餃子の町・宇都宮へ、餃子食べまくりの旅に出かけます。

★最近楽しかった思い出は？

先日、紅葉の中を登山マラソンで十四キロ走ってきました。

★とっておきのリラックスメソッドは？

昔の仲間と飲んで喋ると元気になります！

生活相談員

進藤啓子



★仕事の疲れをいやすのは？

睡眠、寝る事です。ゆっくり朝寝坊できる日が好きです。

★身体に良い事していますか？

フィットネスジムに通っています。

★好物はなんですか？

ビール。

★最近楽しかった思い出は？

湯河原の行き付けの温泉宿でくつろいできたことです。小さな宿で周囲に何も無い所なんですけど、早朝に初島を眺めながら、朝焼けの空と鳥のさえずりを、ぼーっとしながら聴いたのが、とてもよかったです。

運転手 上野仁



★仕事の疲れをいやすのは？

お酒を飲むことです。

★身体に良い事していますか？

ストレッチをためないようにしています。

★好物はなんですか？

鶏肉が好きです。焼きそばも好物です。

★とっておきのリラックスメソッドは？

気の合う仲間と飲みに行く事です。



管理栄養士

日下美紀子



★仕事の疲れをいやすのは？

ひたすら睡眠をとること。ちょっと贅沢しても、友達と美味しいご飯を食べに行く事。

★身体に良い事していますか？

駅から桜園までは早歩き、なるべく階段を使うことです。

★好物はなんですか？

チョコレートが大好きなんです。

★ご趣味はなんですか？

これとってないのですが、漫画を読むことでしょうか。旅行にも行きたいなあ。子供も中学二年生と大きくなり、そろそろ自分の楽しみをみつけないなあと思っています。

生活相談員

三背隆行



★仕事の疲れをいやすのは？

子供の遊び相手をする。ただ子供のペースに巻き込まれて逆に疲れがのしかかる時も。

★身体に良い事していますか？

食事には気を使っています。結婚してからインスタント食品を食べる機会は減りました。妻に感謝です。

★好物はなんですか？

ラーメン。お酒は梅酒が好き。

★ご趣味はなんですか？

読書・歴史散策の旅です。けっこうな歴史マニアなんですけど、最近子供に時間をとられ行っていないです。そのうちまた旅したいです。

運転手 木下達郎



★仕事の疲れをいやすのは？

睡眠と週二回のマッサージ。

★身体に良い事していますか？

食べ過ぎない事と、屋上まで行くときでも階段で歩く事を心掛けています。

★好物はなんですか？

豚肉しゃぶしゃぶ、プリン体ゼロのビール。寿司は九割サーモンを注文します。

★ご趣味はなんですか？

テレビでスポーツ観戦することです。ゴルフ・テニス・サッカー等、可能な限り全部ウオッチしています。また桜園の屋上庭園同様、自宅でも松葉ぼたんを挿し木でたくさん増やしました。友達と飲みに行くのも大好きです。