

ジェイマックス外部評価室便り 冬号

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今年も幸多き年になりますように。JMACS 評価調査員は、今年も精一杯努力をしてみたいです。

○12 月に新人外部評価調査員を 5 名養成しましたので自己紹介を載せました。至らない点もあると思いますが、訪問調査の際にはぜひ、ご意見などいただけますようよろしくお願ひいたします。

○JMACS に所属する評価調査員、事務局の紹介を兼ねて「今年の抱負」を載せました。ご覧ください。

お気づきのことなどがありましたらお気軽にお問合せください。

JMACS 外部評価室 一同

< < 新人評価調査員です よろしくお願ひします! > >

9 才、6 才、4 才の 3 兄弟の母です。

小学生の頃から吹奏楽部に所属し、今はママさんブラスでホルンを吹いています♪

介護の世界は未経験ですが、現任の皆さんに勉強をさせて頂きながら、頑張っています。よろしくお願ひします。

増田

新たに仲間入りしました池田結理です。先輩方からたくさんのことを学び、吸収していきたいとおもいます。宜しくお願ひいたします。

池田

少し緊張しやすい性格で、只今ドキドキ、ワクワクしております。皆さま宜しくお願ひいたします。

窪田

今の癒しは飼い犬の「momo」と「coco」です。キャバリアブレン 11 歳雌とトライ 4 歳雌です。

仕事で疲れて帰っても、腰が砕ける位の勢いで尻尾振ってお出迎えしてくれます。

疲れも一瞬で吹っ飛ばす瞬間です。いつまでも長生きして欲しいです。

元木

一番上の長男が中学生になり、私も新しいことに挑戦してみようと思いました。

知識も経験も少ないですが、笑顔で、一生懸命頑張ります。

重藤



特定非営利活動法人 JMACS (ジェイマックス)

〒790-0011 松山市千舟町 6 丁目 1 番地 3 チフネビル 501

TEL 089-913-0302 FAX 089-913-0348

info@jmacs.jp http://jmacs.jp



今年の抱負

今年のテーマは「好奇心」と「挑戦」です。
そしてアクティブに!!

米田 (中予)



「古稀近き吾ピアノを習い初む少女の如く瞳光りて」
毎日、30分は練習に励みたいと思っています。

清水 (中予)

「ウォーキング」

両親が弱ってきたこともあり、この一年は自分の生活が後回しになることも多々。

反面、私自身の心身の健康や充実が両親の笑顔につながることも分かってきました。

今年是小さな一歩として、「季節感を感じながら楽しんでウォーキング」を目標に頑張ります。

檜田 (中予)

「ときめきは心のサプリメント」と信じ
元気の出るときめき探しをしたいと思っています。

井手 (中予)

ポジティブ思考で日々感謝が増えたらいいなと思います。

徳本 (中予)

「すべてポジティブに！」

渡辺 (東予)

「ワンダフルな 一年にする
昨年の 経験を深めていける年にします。」

長田 (中予)

「たおやか」に暮らす
外見はしなやかに、内面は柔軟にたわみながら、ぶれない芯を持ちたいです。

大野 (中予)

もったいないと捨てられない私ですが、何とかセレクトして、
目指せ、「シンプルライフ」

神野 (南予)

「幸せ貯金をする。」です。

インターネットで知った幸せ貯金。

お金を貯めるのではなく日常で幸せだな、嬉しいなと感じた事を紙に書いてビンに貯めていくものです。

さて、1年でどれくらい貯まるのか?!

鈴木 (東予)

「直感を信じて、ぼちぼち行こう」

去年は、忙しい日が続いたので、今年は、感じるままに焦らずゆっくり過ごそうと思っています。

金谷 (南予)

「クロールにチャレンジする」

曾我 (東予)

自分を磨き、自分らしく、自分が楽しいことをする!!
母として、子供達1人1人と向き合う!!

増田 (中予)

生活意識を変えてみる。

日常の何気ないステキに気が付く感覚、感性を磨く。
自分に厳しくという意味。

渡部 (中予)

「できることを見極めて 無理せず楽しむ」

首藤 (中予)

時間を有効に使い、何事にも丁寧に行う。

窪田 (中予)

運動をしよう!

八木 (中予)

昨年、7月から24時間フィットネスに通い始め、3ヶ月目位に台風直撃で庭の高木が6本傾きました。

それから休みの日はジム通い中止して、チェーンソー片手に1本ずつ切り倒しては捨てやすいように小さく切って縛って捨てるの繰り返し。

やっと片付いたので、今年こそフィットネス通いを続けるぞ!

元木 (中予)

毎日お風呂上りに子供と一緒に、ストレッチをして柔軟性を養う!
腕が上がるようになって、肩こり解消!

事務局 重藤



今年も山に海にアクティブに活動しようと思っています。

池田 (中予)

ジムに週3回行く。

毎年こう思っているのですが、どうしても2回しか行けないので、今年もこれにしました。

中野 (中予)

「継続する」

三日坊主ぎみの私ですが、はじめたことを工夫しながら無理せず続ける。
(昨年ヨガをはじめました)

事務局 佐伯