



はっぴ～66

2022
9月号
No.066

発行 株式会社はっぴーライフ 本社 武蔵野市吉祥寺東町1-17-18 三井ビルB1 電話: 0422-28-5051 FAX: 0422-28-5052

9月のイベント情報

敬老会



NICE SMILE



今月の活動



小濱 道博

小濱有識経営事務所 代表
NKK 一般社団法人日本介護経営研究協会 専務理事
C-SR 一般社団法人介護経営研究会 専務理事
一般社団法人介護事業協議会 理事
C-MAIS 介護事業経営研究会 顧問 ほか

小濱 道博 先生コラム

ICT化を進める上で避けては通れないのがセキュリティ対策です。長崎県内の介護施設でランサムウェア被害があり、サーバー内のデータが暗号化された事件が発生したとの報告がありました。ランサムウェアとは、いわゆるコンピュータウイルスです。このウイルスに感染すると、パソコンやサーバーに保存しているデータが暗号化されて使用できなくなります。データを復元する対価として身代金が必要とされます。身代金を支払っても、一般的には状況何も改善しないことが殆どです。身近な所では、クレジットカードやAmazonなどを騙ったURLへのアクセスを促すメールが届いていないでしょうか。それは、思わずクリックしたくなる文面です。しかし、驚きででもクリックしてはいけません。その病点から、パソコンのデータが外部に抜き取られます。これらの防止のために、パスワードを強固なものに設定したり、アクセス権限を最小の範囲に限定することが重要です。定期的なバックアップの実施と、脆弱性診断も定期的に行いましょう。ICT化は、時代の流れから避けては通れません。同時にセキュリティ・リスクが高まっていることを認識して、セキュリティ対策を取らなければなりません。



黒ちゃん

こんにちは。黒崎です。
皆さん夏バテしてませんか？
さあ、黒崎家で二十日大根を取ろう！！
小ぶりですがね（笑）



さあ、デイの花壇はひまわりも終えて次は、
コスモスの種まきをしました。
ひまわりよりも育てる難易度が高いらしい
みたいで・・・でも何事も挑戦、
チャレンジです。コスモス成功
目指してLet's Try！！



カトちゃん

こんにちは
はッピーライフの加齢です！
暑い季節も、残り薄かとなりました。
引き続き、熱中症に気をつけていきましょう。
今年の納涼祭も、大盛況のうちに
無事終えることが出来ました。
今後とも、楽しいイベントを行って
いきたいと思えます
宜しくお願い致します！

こんにちは。山岸です。
先日高校時代の友達と母校へ
行ってみました。30年以上ぶりです。
自転車で通っていたのですが、かなり急な
坂があり、みんなで「行くよー！」などと
声をかけ登りになる前から全速力で上った坂！
あの思い出の坂がなくなっていたんです。
住宅街になっていました。もう二度と上れ
ないのね。と悲しい気持ちになりました。
しかし年を重ねた友人の顔を見ながら
「あー、30年以上も経てば色々変わるよね」
と妙に納得した私なのでした（笑）



ともちゃん

「休日こそ運動をしよう！」
こんにちは
3RD Placeマネージャーのヒロタカです。
休日は自宅でゆっくり過ごされる方や、
せっかくの休みなで買い物などに出かけられ
る方が多いかと思えます。運動習慣がない人は、
休日にジムにまで行って汗を流す理由が分からない
かもしれません。しかし、休日に運動すればストレス
発散にもなり、疲れを取ることができます。さらに
ダイエットやシェイプアップ効果もあります。
休日に外出すれば、人混みや洗浄でストレス発散
どころか、ストレスが溜まってしまいます。
家でゴロゴロしていても疲れは抜けなかつた
りしますよね。普段仕事で忙しい人ほど、
休日に運動でストレス発散、疲労回復し
ましょう！運動習慣でカラダも人生も
変わりますので、是非、週末は運動
で汗を流してみてください！



ヒロタカ君

今月のピックアップ



忍持と一緒に
手作り
納涼祭です！

近頃りに
メトリックビッチ、
スイカ割りと
縁起を担ぎま
した！

新小金井事業所

曜日	受入可能人数	ここがお勧め！	平均介護度
月	○	体操 クラフト レクリエーション 作品作りが好きな方にお勧めです！	要介護 2
火	要相談	体操・書道・クラフト はッピーミュージック 書道では、集中力が高まり気持ちも落ち着きます！	要介護 2
水	◎	体操 クラフト・はッピーミュージック 気の合う仲間と、和気あいあい過ごされています！	要介護 1
木	○	体操 クラフト・はッピーミュージック 副産物作りを、毎日楽しみに参加しています！！	要介護 3
金	◎	体操 クラフト・はッピーミュージック 楽しく活動参加で、免疫力UP！！	要介護 2
土	△	体操 アクティブレクリエーション はッピーミュージック！ 運動習慣が健康の鍵の秘訣です！	要介護 2

見学、お問合せは各事業所までお問い合わせ下さい。

新小金井事業所 ☎ 042-386-6881

キックボクササイズ
3RD Place ファンクショナルトレーニング ヨガ等
三鷹駅にあるフィットネスジムです！はッピーライフの関連会社です！
ご興味がある方はHPを御覧ください！
TEL 0422-60-2286 HP <http://www.bodymakestudio.com>