



まんまる



デイサービスセンター まる～な
〒939-8137 富山県富山市開発223
Tel.076-429-3256 FAX 076-429-3357
ヘルパーステーション まる～な
〒939-8136 富山県富山市月見町4-42
Tel.076-429-5740 FAX 076-429-5771

<2月の様子 食べるイベント多い月間>

- 2/ 2：豆まき・節分御膳
- 2/14：バレンタイン御膳
- 2/15：Mr.マリックのリモートマジック
- 2/16・22：エンジョイミュージック
- 2/21：鍋フェア

普段の様子

鬼は外!
福は内!



イケメン鬼3人!!

エンジョイMUSIC



チョコレート
ムース♡

来月の桜!

AKB48!

きれいな音
でしょ!

歌をうたって
季節を感じたり
首を思い出し
懐かしんで!

バレンタイン御膳



帰るちゃ!

ねこ!

※写真撮影のためマスクを外しています

生協10の基本ケア

床に足をつける



体操をしています。お風呂に入る前の人、入った後の人。座ったままでも、上半身・下半身の体操になるように実施しています。
この一見簡単そうに見える体操ですが、5～6項目あります。10回を1～2セット行います。…意外にもキツイ!! 皆様、汗が出てきておられますよ!
身体を動かすのはいいですね!



ウチの厨房さん



数年前までは太巻きは利用者の皆様で作っていました。ここ数年厨房さんが作ってくれています。



21日、鍋フェアを開催しました! 前日から仕込みをしてくれましたよ! 美味しそうですね!



仕込み!

栄養ごはん

～茶碗蒸しでダシを味わおう～

日本人なら誰もがホッとするおダシの味。だし汁には身体に嬉しい効果がたくさんあります。

- ◎減塩
- ◎食べすぎ防止
- ◎疲労改善
- ◎心の安定

etc...

3月は、茶碗蒸し北陸の味の魅力がより詳しく掲載されています!

Coop茶碗蒸し北陸の味で、気軽におダシの味を感じるのは、1人分のため鍋や蒸し器をいかにしようか。準備するのは東海だわ...

～2人分の調理には電子レンジがオススメ～
ふんわりラップをして、200w 4～5分加熱すると、プルプルの茶碗蒸しが出来上がります



年度末ってこんなに忙しかったっけ?と、改めて考える程、今年の2・3月は忙しいのです。忙しさも加わって2月は、月並みですが「あつという間」に過ぎていきました。若者の言い方をすると「秒で」。きっと私に関わらず、年度末が忙しい人は世の中には数多いらっしゃるのだけれど、天気の良い日も増えてきて、長かった富山県の冬もようやく終わります。今年の花粉は多いとの事。この花粉の時期を乗り越えたら、さくらが待っていますよ。そして菜の花、チューリップ。私の地元、朝日町には「春の四重奏」なんて名前の観光スポットがあります。これも最近10年くらい前の事なので私は行った事がありません。きっとたくさんの観光客がごった返しているんでしょうね…。だから「春の四重奏」は見に行かないと思いますが、それでも「たら汁」は恋しいな…。自分で作ったのもなんか違う、地元民だから店に行って食べるのもなんか違う…。この忙しさが落ち着いたら、母の「たら汁」食べに行こうかな…。

まりコラム



まる～なでは庭の草むしりや利用者さんの将棋の相手など、様々なボランティアさんを随時募集しています!!

介護相談いつでも承っております。
気軽にご相談下さい。
担当:宮島、内山、長南、石川