

令和5年5月

ゆとり～な通信

【発行】

とやま生活協同組合

とやま生協ゆとり～な

〒930-0921

富山市中間島2-27-6

☎076-492-4114

<4月の活動>



かぶと作り！皆さんよく似合っています！

お花見御膳

玄関横の花壇に野菜を植えました♪成長が楽しみです😊

白玉フルーツポンチ作り♡！



生協10の基本ケア

ゆとり～なでは、低いテーブル、足がしっかり床に着るように一人一人にあった椅子に座っていただいています。足底が床にしっかり着くことにより足に力が入り踏ん張ることが出来ます。日々の何気ない立ち上がる、腰かけるという動作が生活リハビリとなり下肢筋力の維持向上につながります！！

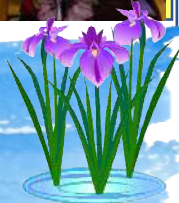


皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました！

5月のレクリエーション

- ・紫陽花、菖蒲の壁画作り
- ・ボランティアさんの訪問
- ・6月のカレンダー作り

などを予定しております！！お楽しみに！！



ボランティア募集

踊りや、マジックショー、オンラインレク等を募集しています。
お気軽にお問い合わせください。

※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。

栄養こばなし

「五月晴れ」という言葉の如く、温かく、シミ・シワも少なく、とても過ごしやすい日々が続いていきます。しかし、なんと外の紫外線量は真夏並み！紫外線との上手につき合い日々を過ごしましょう。

実は紫外線は敵方！？
日光浴のすすめ

紫外線を浴びることで、身体の中でビタミンDが生成されます。1日15分の日光浴でも効果は十分だよ。

ビタミンDの効果
・骨が丈夫になる
・免疫力UP
・うつ病抑制

でも紫外線はお肌の天敵だよ

そんな時は！
鮭を食べて紫外線対策

鮭の身の赤色はアスタキサンチンという成分です。アスタキサンチンは紫外線を浴びた肌を乾燥から守り、肌のうるおいを守る機能性があるとして、注目されています！

Coop 鮭を食べて！鮭フレーク
お弁当にも、お粥にも、お味噌汁にも、お揚げ揚げで！

そのままで食べてもおいしい！
パスタにもあいます！

リアン5月号に詳しく掲載！

令和5年 5月号



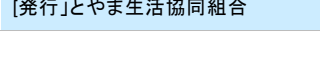
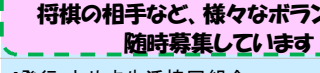
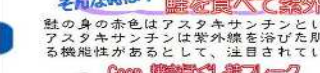
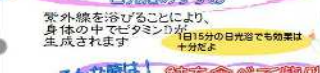
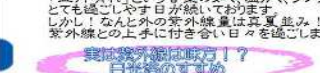
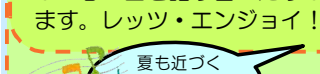
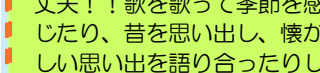
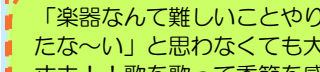
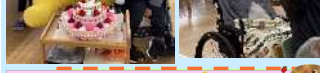
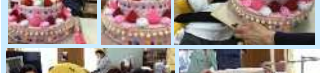
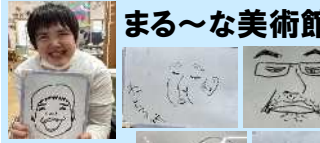
まんまる

＜4月の様子 新生活スタート！！月間＞

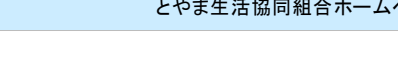
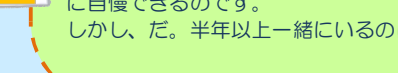
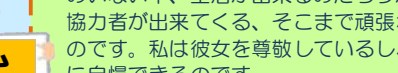
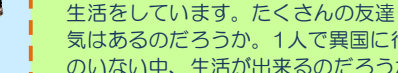
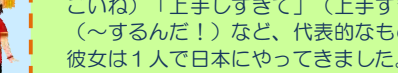
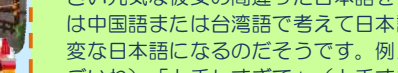
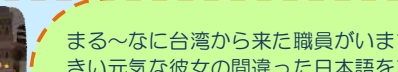
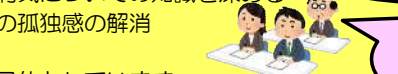
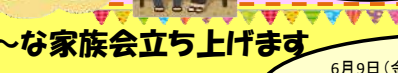
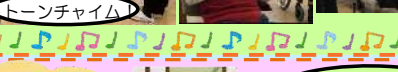
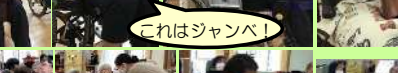
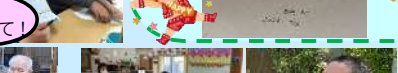
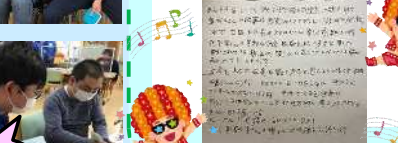
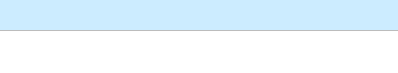
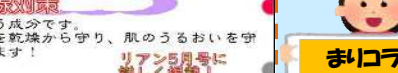
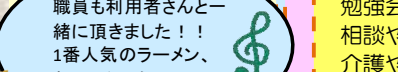
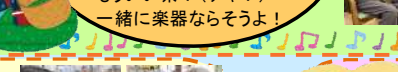
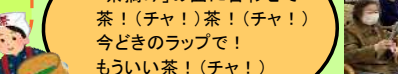
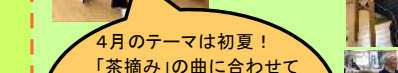
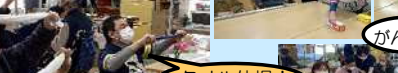
デイサービスセンター まる～な
〒939-8137 富山県富山市開発223
Tel.076-429-3256 FAX 076-429-3357
ヘルパーステーション まる～な
〒939-8136 富山県富山市月見町4-42
Tel.076-429-5740 FAX 076-429-5771



まる～な美術館



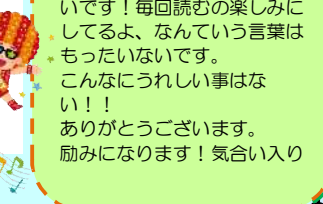
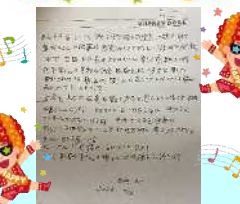
生協の新社員です！



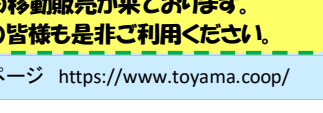
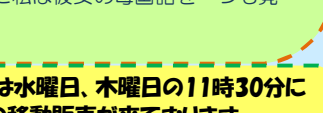
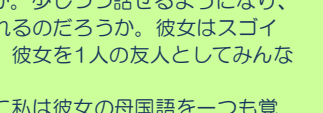
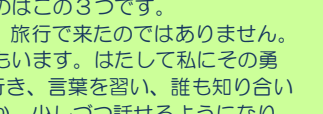
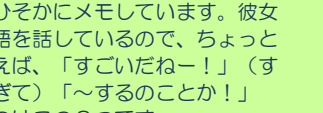
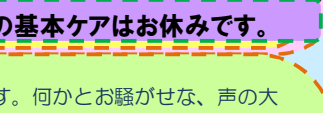
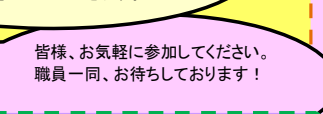
ファンレター！！

まんまるにうれしいお手紙を頂きました！！とてもうれしいです！毎回読むの楽しみにしてるよ、なんていう言葉はもったいないです。こんなにうれしい事はない！！
ありがとうございます。
励みになります！気合い入り

ありがとう！



まる～な春の四重奏



エンジョイMusic

「楽器なんて難しいことやりたな～」と思わなくても大丈夫！！歌を歌って季節を感じたり、昔を思い出し、懐かしい思い出を語り合ったりします。レッツ・エンジョイ！

夏も近づく
八十八夜
♪ソレソレ♪

365歩のマーチ

4月のテーマは初夏！
「茶摘み」の曲に合わせて
茶！（チャ！）茶！（チャ！）
今どきのラップで！
おいしい茶！（チャ！）
一緒に楽器ならそうよ！

これはジャンベ！

トーンチャイム

これがウィンドウ
チャイム

ウチの厨房さん

職員も利用者さんと一緒に頂きました！！
1番人気のラーメン、おいしかったよ～♡

4月19日(水)
おでん
遅くて完食
ランチ

おしらせ

まる～な家族会立ち上げます

勉強会
相談や情報交換
介護や病気についての知識を深める
介護中の孤独感の解消
などを目的としています。

6月9日(金)17日(土)
まる～な初の家族会開催します！
後日案内させていただきます。

皆様、お気軽に参加してください。
職員一同、お待ちしております！

今月は生協10の基本ケアはお休みです。

まる～なに台湾から来た職員がいます。何かとお騒がせな、声の大きい元気な彼女の間違った日本語をひそかにメモしています。彼女は中国語または台湾語で考えて日本語を話しているので、ちょっと変な日本語になるのだそうです。例えば、「すごいだねー！」（すごいいね）「上手しすぎて」（上手すぎて）「～することか！」（～するんだ！）など、代表的なものはこの3つです。

彼女は1人で日本にやってきました。旅行で来たものではありません。生活をしていきます。たくさんの友達もいます。はたして私にその勇氣はあるのだろうか。1人で異国に行き、言葉を習い、誰も知り合いない中、生活が出来るのだろうか。少しずつ話せるようになり、協力者が出来てくる、そこまで頑張れるのだろうか。彼女はスゴイのです。私は彼女を尊敬しているし、彼女を1人の友人としてみんなに自慢できるのです。

しかし、だ。半年以上一緒にいるのに私は彼女の母国語を一つも覚えていない。

まる～なには水曜日、木曜日の11時30分に
生協の移動販売が来ております。
ご近所の皆様も是非ご利用ください。

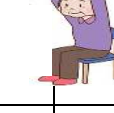
介護相談いつでも承っております。
気軽に相談下さい。
担当：宮島、内山、長南、石川



2023年5月

輝ゆとり～な レクリエーション予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	 リズム 体操	 脳トレ	 ぬり絵	 トランプ	 棒体操	 体力測定
7	8	9	10	11	12	13
自由活動	 ボール 運動	 しりとり ゲーム	 風船 バレー	 ぬり絵	 リズム 体操	 おやつ づくり
14	15	16	17	18	19	20
自由活動	 しりとり ゲーム	 トランプ	 風船 バレー	 運動会	 リズム 体操	 ドライブ
21	22	23	24	25	26	27
自由活動	 脳トレ	 棒体操	 伝言 ゲーム	 ぬり絵	 自己紹介 ゲーム	 カラオケ 大会
28	29	30	31			
自由活動	 棒体操	 リズム 体操	 トランプ			
		昼食前：ラジオ体操、口腔体操 14時～：上下肢体操 以上を毎日行う				



ボランティアさんを募集しています。

担当：亀谷

踊り、演奏、マジックなどの発表・体操・花壇など外回りの除草

健康麻雀で対局などいつでもお気軽にお越し下さい。



2023年 5月

輝城東 レクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
4月30日	1	2	3	4	5	6
			運動レク	手作りレク	運動レク	音楽レク
7	8	9	10	11	12	13
ドライブ	運動レク	脳トレ	運動レク	手作りレク	運動レク	音楽レク
14	15	16	17	18	19	20
ドライブ	運動レク	脳トレ	運動レク	手作りレク	運動レク	音楽レク
21	22	23	24	25	26	27
ドライブ	運動レク	脳トレ	運動レク	手作りレク	運動レク	音楽レク
28	29	30	31			
ドライブ	運動レク	脳トレ	運動レク			

諸々の都合により、予定を変更することがあります。

ご了承ください。

ボランティアさん
募集中!!



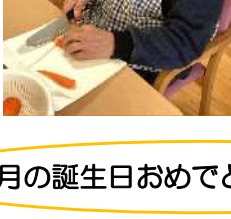
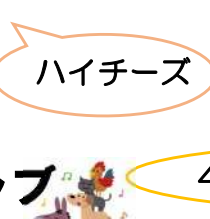
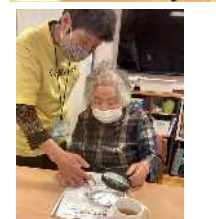
- 踊りや演奏、マジックなどの発表
- 簡単な習い事（習字、絵、体操）
- 花壇など外回りの除草
- お話相手や囲碁将棋のお相手



初夏の季節となりました。木々の緑が日ごとに濃さを増しているように感じます。暑い日が続いたかと思ったら、冷たい雨が降り始め、春から夏へ移ろう時期ですので、お体を大切にお過ごしください。

4月は絵手紙教室や脳トレクラブ、カレー作り、誕生日会をおこないました。絵手紙教室は季節ごとに開催しており、4月はチューリップや兜、鯉のぼりなど、利用者様には好きな題材を選んでいただき、筆を使って描きました。絵手紙と一緒に素敵な笑顔の写真がたくさん撮れました。脳トレ教室は、黒部の脳トレクラブの方々にボランティアで毎月開催していただいています。みなさん一生懸命、歌いながら手足を動かしたり、脳トレ問題に取り組んでおられました。毎月恒例のカレーの日では、皆さん夢中になって、皮むきや包丁で材料を切ってくださいました。普段は調理をすることがない方でも、昔取った杵柄で、包丁を器用に使い、ジャガイモの皮むきまでおこなう方もおられます。5月はたこ焼きのおやつクッキングを予定しています。お楽しみに！！

絵手紙教室



カレーの日



体操頑張るぞ！！

昔取った杵柄！

仲良しの二人です！！

誕生日会

季節の水彩画です😊

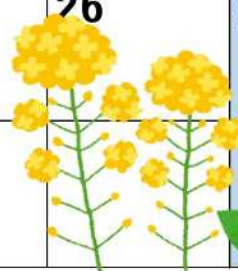
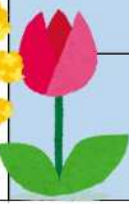
ハイチーズ

脳トレクラブ

4月の誕生日おめでとうございます！

体操頑張るぞ！！

2023年5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 誕生日会	16	17	18	19 折り紙教室	20
21	22 脳トレ クラブ	23	24 おやつクッキング (たこ焼き)	25	26 	27 
28	29 カレーの日	30	31			



ボランティア募集のお知らせ

お気軽にお越しください 問い合わせ:0765-33-4515

■お話相手(リモート可) ■読み聞かせ、踊りや演奏、マジックなどの発表や簡単な習い事(習字・絵・体操)



生協10の基本ケア ～椅子に足をつけて椅子に座る～

生協10の基本ケア ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護
その1 尊厳を護る その2 自立を支援 その3 在宅を支援

とやま生協では、利用者様が楽しく生き生きと在宅生活を送れるように支援するため「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。基本ケアの中には「床に足をつけて椅子に座る」という項目があります。適切な高さの机と椅子に座り、前傾姿勢で座ることで、立ち上がりやすくなったり、気づかいうちに下肢筋力が鍛えられ、筋力低下予防になります。このような姿勢を継続することで、机でご飯を食べられたり、トイレでの排泄をすることにも繋がります。2月からご利用されている方で、退院直後は少しの間でも椅子に座ることが難しかったのですが、今では椅子に座って洗濯物を畳んだり、新聞を読んだり、日中の大半を座って過ごすことができるようになりました。少しずつでも、ご自身でできることが増えることで、生きがいにもつながるのではないかと思います。

