

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。梅雨の時期は湿気が多くなり、カビが発生しやすくなります。室内の温度は25～28℃で、湿度は45～60%が理想と言われています。湿度計の付いた時計などを活用して、部屋の温度や湿度を気にしてみるのはいかがでしょうか。感染症対策にもなりますよ！

5月は黒部名水マラソンの応援に行ってきました。列が途切れなくらい多くの参加者の方に利用者様も旗を振って声援を送っておられました。それに応えてくださるように参加者の方もたくさん手を振って下さり、利用者様もいつにも増して笑顔になっておられ、参加者の方に元気をいただけたように思います。おやつ作りのたこ焼きは、具材をタコではなくチョコレートにして、甘～いたこ焼にしてみました。「おいしかった～！！」とご満悦な様子でした。今月のとやま生協福祉活動委員会主催の水曜サロンは、フラダンスでした。輝くろべの利用者様も参加させていただき、音楽に合わせて一緒に体を動かしたり、ゆったりとした南国気分を楽しみました◎

6月はあじさいの花見や水だんご作りを予定しています。開花状況や天候の関係もあるため、行く週は前後してしまう可能性がありますので、ご了承ください。毎月開催の脳トレクラブやカレー作りもあります。お楽しみに！！

おやつ作り(たこ焼き)

折り紙教室



フラダンス鑑賞

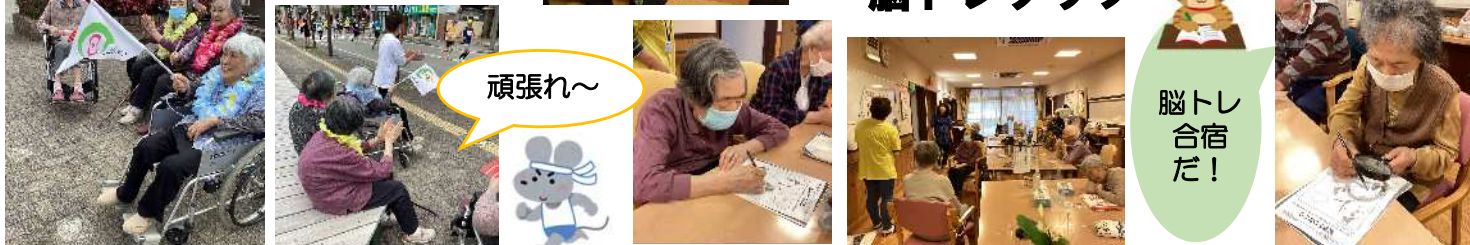
カレーの日



脳トレクラブ



脳トレ
合宿
だ！



2023年6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
4 				1	2	3 やってみっ かいち参加
		6	7 水だんご作り	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
← あじさい花見 →						
18	19	20	21 折り紙教室	22 脳トレ クラブ	23	24
25	26	27 カレーの日	28	29	30 	



ボランティア募集のお知らせ

お気軽にお越しください お問い合わせ: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 ～町内にお出かけをする～

生協10の基本ケア
ふだんの暮らし、そのまに。

生協がたいせつにしている介護

その1 尊厳を守る 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。生協10の基本ケアの項目の中に「町内にお出かけする」という項目があります。自宅では静かにくつろげる環境をつくり、外出するときには、身支度をすることで生活のバランスを維持しています。なので、外出をしなくなることは、社会性を失うことにもなります。町内を散歩することで、外の新しい空気を吸い、季節を感じることができます。適度な疲労は快眠にもつながり、昼夜逆転気味の利用者様にも大変効果があります。また、社会とのつながりを持つことで、認知症の進行を防ぐこともできます。

先日、輝くろべの近所でのイベント「やってみっかいち」に参加しました。そこでは「楽屋姫」さんのミニコンサートがあり、懐かしい曲を聞きながら、一緒に口ずさんでおられました。偶然に親戚の方と会われた利用者様や、若い頃に同じ会社で働いていた方と何十年ぶりに再会され、お互い抱き合って喜ぶ利用者様もおられました。そんなお姿を見ると、若い頃にタイムスリップしたような表情になっておられ、こちらまで嬉しくなりました。出かけられて本当に良かったと思いました。やはり、外出すると気持ちも表情も明るくなりますね！引き続き、外出機会を増やしていこうと思います。

お知らせです！7月にとやま生協の移動店舗のトラックが輝くろべにやってきました！近所への外出を兼ねて、生協でお買い物はいかがでしょう。是非お待ちしております😊

