



# 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

## <5月の様子 楽しいことに夢中!! 月間>



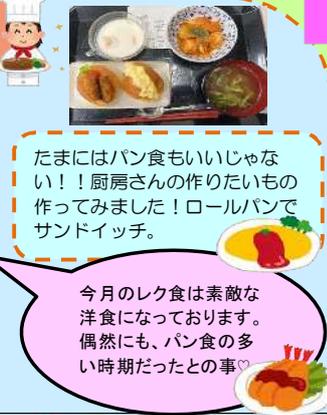
## エンジョイMUSIC

エンジョイミュージックでは普段なかなか触る事の無い楽器を鳴らし、1人では味わう事の出来ない楽しい時間を過ごせます! 季節を感じ、まずは楽しむ事を大切に!!

5月のテーマは「初夏第2弾!」梅雨だ! 祭りだ! 夏が来る!! 「お祭りマンボ」で鳴子を鳴らせ!!



## ウチの厨房さん



畑のスナップエンドウ初収穫!! 数が少ないので、彩りに使ってくれました! きれいですね♡

たまにはパン食もいいじゃない!! 厨房さんの作りたいもの作ってみました! ロールパンでサンドイッチ。

今月のレク食は素敵な洋食になっております。偶然にも、パン食の多い時期だったとの事♡

## 生協10の基本ケア



## 町内におでかけをする

5月9日、近所に買い物に出掛けました! 残念ながら履屋はお休みでしたが新しいコンビニで買い物しました。良く晴れた日できれいな店内... 買い物意欲も高まり、つい買い過ぎてしまいました! 近場でも、おでかけはいいですね! 楽しかった! また行きましょ

## 栄養こぼなし

※フレイル予防をはじめましょう※

### フレイル予防の3本の柱

- ① 栄養: バランスの良い食事をしましょう。とくにたんぱく質は筋肉をつくる大切な栄養素です。
- ② 運動: 足腰を鍛えることで、血流がよくなり認知機能低下予防にも効果的です。
- ③ 社会的参加: 社会的参加は心の健康につながります。

良質なたんぱく質を旨む食材

肉 卵 魚 豆

京産肉類の原料を提供しています!

生協10の基本ケアですな!

リアン6月号で特製の卵をピックアップ!

卵にはたんぱく質の優良性を示すアミノ酸スコアがなんと100! また炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンをすべて含み、完全栄養食と呼ばれています。

施設でも使用しているさくら卵の魅力はリアン6月号をご覧ください!

コミュニケーション能力が高い人というのはただ明るくて人見知りせず外交的であればいいというモノではないのだそうです。私は、常に初対面の方、まだ自分に心を開いてくれないな、という人には質問をたくさんします。もちろん嫌がられない程度に。少しずつ共通の話題が出てきて、話が盛り上がりだして笑ってくれたら、それが私のその日のゴールになります。そして次に会う時、何か一つでも私の事を覚えていてくれたら大成功! その繰り返しです。話をすることで大切にしているのは、笑いと言葉のキャッチボール、そして私を覚えてもらう事です。やはり相手の事を知り自分の事を知ってもらう事で関係性は出来ていくと思っているので、あまり自分の事ばかり話さないよう心掛けています。でもそれ以前に目の前の人を好きになりたい。もちろん相手にも好きになってもらいたい。コミュニケーション、難しいですね。でも好き、嫌いじゃなく、何より嫌な事は「興味が無い」という事

まいコラム

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

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。