

9月号

デイサービスセンター まる～な
 〒939-8137 富山県富山市開発223
 TEL076-429-3256 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
 TEL076-429-5740 FAX 076-429-5771

職員も挑戦!

善ジャンボスイカ!

まんまる掲載決定!

厨房から参加!

スイカどこだ?!

練乳多めで♪

的に向かって
ヤー!!

ボール的当てゲーム

魚釣りゲーム!!

まる〜な縁日

なるわ
ギョーリン

エンジョイミュージックでは
季節の曲や懐かしい歌
色んな音色の楽器が登場します
音楽の力で
あなたの心と身体に健康を♪

8月のテーマは
「日本の夏、富山の夏」
富山といえば「おわら風の盆」
花火やお祭り、24時間テレビ！
季節は秋に向かいます。

元踊り子！

おわら見に
行きたい！

床に足をつけて座る

8月22日、まる～
な納涼祭が開催さ
れました！屋台風
ランチになってお
ります。希望者は
ノンアルコール
ビールで乾杯！気
分は最高！

時々、厨房さんの思い付きでメニューが変わります。それはまるで特別な日みたいなメニューなので、職員が勘違いして写真を撮るのです。

わたしは
気まぐれ
シェフ！

たまにしか
食べれんもん♪

これでいいが
だっけ？

頑張りますよ！

おしゃべりをしながら食事をしましょう。

親しい人と一緒に食事をとることで食事が進み、おしゃべりも増えます。

楽しい気持ちで食事をするので、より一層食事がおいしく感じられます。

「おいしい」という感覚を得ると、脳内でドーパミンやセロトニン＝幸せホルモンが増え、幸福を感じるができます。

今回の**ピックアップ**食材は…

サツキとおいしい！あじフライ
青魚に分類されるアジは
DHA(脳の活性化)や
EPA(血液の流れを改善)を豊富に含み、
血中のコレステロールを
減少させるタウリンも豊富に含みます。
またカルシウムも豊富に含みますので、
お子様やご年配の方にもおすすめです。

ドーパミン やる気を促し、達成感や喜びをもたらします！

THE

施設の仕事でも
Coopのアジフライをご馳走に、
親しい人達と
食卓を囲んでみませんか？

頭が真っ白に！

まいコラム

これを無心というのだろうか。長かった夏休みが終わりました。毎日家に居た子供たちが学校に出ていく。こんなにも静かだったろうか。無心…。心が動かないことを言います。ホッとした、寂しい、疲れた、そういった感情がありません。何にも考えられません。真っ白な頭でただTVを見つめています。もちろん内容も入っていません。今年の夏はとても忙しく、私の休日はほとんどが通院に消えています。未っ子の骨折、次男の野球肘、毎週です。週2で！！だから、ついでだ！とばかりに長男と自分の歯科にも行きました…。病院のハシゴは当たり前。1日に3カ所回ったり。ゲッソリ😓

初詣の際、決まって願うのは「家内安全、無病息災」です。なんだい、神様。賽銭だけ取るのかい？何が無病息災だ！数年前から縁起物もお守りもろくに買わなくなりました。他力本願は良くない。いや、願うだけ無駄。自分の事は自分で責任を取るんだよ！神様に願いしていた自分を恥じます。よし、これからは「金降ってこい！」ってお願い

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。