

とやま生活協同組合 輝くろべ通信

令和5年9月号
発行
とやま生活協同組合
とやま生協 輝くろべ
〒938-0035
黒部市牧野750-1
☎0765-33-4515

朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。暑さが和らいだなと思えば、次は台風の季節ですね。雨の日の送迎は滑りやすくとても危険です。安全を心がけて取り組みたいと思います。

8月は夏らしいイベントをたくさん企画しました。かき氷は自分で食べる分を削っていただき、好きなシロップをかけて召し上がっていただきました。スイカ割りでは本物のスイカと見分けがつかないビーチボールを叩いてスイカ割り気分を味わっていただきました。ビーチボールに紙風船をつけることで、叩いた時にバンッと音が鳴るように仕掛けを考えたのですが、うまくいったようないかないような…そのあとは、本物のスイカを食べました😊魚釣り大会では1分間で多く魚を釣った人が勝ちます。みなさん1分間の中ですごい集中力を発揮し、手に麻痺がある方でも器用に手を動かして魚を釣っておられました。まさに生協10の基本ケアの「夢中になれることをする」ですね！

9月16日11:30~13:00は生協の移動販売車が輝くろべにやってきます！前回は大変ご好評をいただき、たくさんの方にお越しいただきました。生鮮食品やお惣菜、お菓子など数多くの生協種類の商品をご用意していますので、是非ご利用ください。

かき氷



魚釣り大会

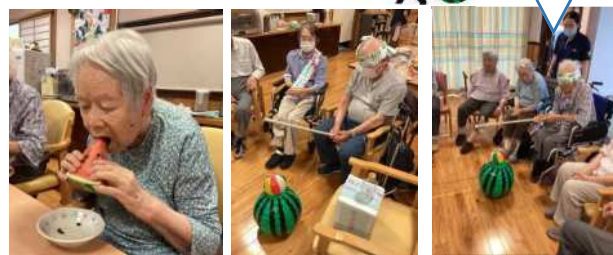


カレー作り



昔取った杵柄！

スイカ割り



目隠してえいっ！！

脳トレクラブ



体を動かして脳トレだ～

音楽療法の先生の演奏で大盛り上がりです♪

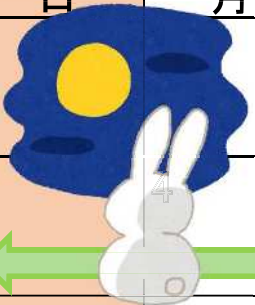
レッツエンジョイミュージック

誕生日会



いつまでもお元気で♪

2023年9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 シェイクアウト訓練	2
3	4	5	6	7 レッツエンジョイミュージック	8	9
壁飾り作り						
10	11 おはぎ	12	13	14 脳トレクラブ	15	16 生協移動販売車 11:30~13:00
17 誕生日会	18	19	20	21 折り紙教室	22	23
24	25	26 お好み焼き	27	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 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)



栄養こばなし

親しい人と楽しく!

おしゃべり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事で、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、幸福を感じることができます。

生協10の
基本ケア

ドーパミン

やる気を促し、達成感や喜びをもたらします!

セロトニン

精神が安定し、ストレスやイライラが軽減されます!

幸せホルモン

しあわせになろう

リアン9月号に
サクッとおいしい! あじフライ
の魅力が掲載!
ふつくら食感の秘密公開中!



施設の食事でも
提供しています。

今回のピックアップ食材は...

サクッとおいしい!

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
オススメです。

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?

生協10の基本ケア

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

e1 尊厳を守る e2 自立を支援 e3 在宅を支援

水分摂取が少ない利用者様でしたが、ご本人の前にお茶ボトルを置いたところ、自分でコップのお茶を注ぐようになり、水分摂取状況が改善しました。



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「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。今月は高齢者の脱水についてです。今年は猛暑が続き、なにか体調がすぐれないという日もあったのではないのでしょうか。それは、もしかしたら脱水症になっていたのかもしれない。脱水症になると発熱や倦怠感、食欲低下、便秘、体力低下、意識低下、高血圧の症状が現われます。さらには、脳梗塞や脳出血のリスクも高まり大変危険です。輝くろべでは、利用者様の各テーブルにポッドを置き、ご自身でいつでも水分摂取できるような環境作りをしています。