

とやま生活協同組合 輝くろべ通信

令和5年10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

風が冷たくなるとともに空が高くなり、秋らしい季節になりました。夜は急に冷え込みが強くなり、寒暖差がとても激しい日が続いていますが、ご自愛ください。

9月はお月見ということで、おはぎ作りをしました。手の感覚で覚えているのか、目の見えない利用者様でも上手に丸めて、自分で作ったおはぎをおいしそうに召し上がっておられました。毎回好評のレッツエンジョイミュージックでは、懐かしい歌が流れて、みなさんとてもリラックスして楽しんでおられました。今回は、とても軽くて一人でも叩けるような太鼓を用意してくださり、生き生きとした表情で、リズムに合わせて叩いておられました。やはり音楽というのは、不思議な力がありますね。また、今月は新しい試みで、おやつ準備を利用者様にさせていただき取り組みを行いました。重いペットボトルのジュース汲みでも、快く役割を引き受けてくださり、利用者様の隠れた力を感しました！

10月は秋祭りを予定しています、内容は楽しみに！！

おはぎ作り



折り紙教室



レッツエンジョイミュージック



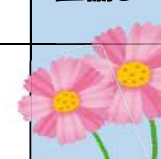
おやつ準備



ゲームリハビリ



2023年10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 レッツエンジョイミュージック	6	7
8	9	10 誕生日会	11	12	13	14
秋の壁飾り作り						
15	16	17 カレー作り	18 折り紙教室	19 秋まつり	20	21
基本ケアチェックシート習慣						
22 	23 	24	25	26 みんなでクッキング	27	28 生協まつり
29 	30 紙芝居	31				

栄養こばなし
食欲の秋！きのこの秋！
きのこを食べよう2023

今回のピックアップ食材は… **きのこ四姉妹**

えのき
疲労回復を助け、
ガン予防にも
効果的！

えりんぎ
肌荒れを防ぎ、
風邪やインフルエンザ
予防にもオススメ

しめじ
ストレス軽減、
ビタミンCの
働きをサポート！

まいたけ
肌のうるおいを
保ち、シミの原因
となるメラニンの
活性化を抑え
美肌を促します！

きのこには**食物繊維が豊富に
含まれます！**

不溶性食物繊維
腸の中で水分を吸い込み膨らむことで、
腸を刺激し、排便を促します。

水溶性食物繊維
腸内環境を整える効果や、血糖値の急
激な上昇を抑える、コレステロール吸
収抑制効果的。

**自然な便意を
目指しましょう**
腸の動きをよくする食物繊維を多
く含む食材や、野菜を摂取し、腸
内環境を整えましょう。
またリラックスできる環境を整え
ることも大腸の動きの促進につな
がり、排便効果が期待できます。

便秘を改善することで、便が臭
くなくトイレの悪臭が軽減、介
護負担軽減につながります。

生協10の基本ケア

生協10の基本ケア



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。

9月は桜井高校の体育祭の見学に行きました。その時に、介護体験で輝くろべに実習に来てくれた生徒さんたちが、集まって来て下さり、利用者様も久しぶりの再会に、とても喜んでおられました。

生協10の基本ケアには、「⑦町内にお出かけする」という項目があります。輝くろべは、近所に保育所や高校があるため、時々お散歩で子供たちがはしゃいで遊んでいるところを見に行ったり、花や畑を見に行ったりしています。特に、小さいお子さんを見ると、若い頃のお母さんの様になっておられます。



■介護相談、随時受け付けています

お気軽にご相談ください(担当:施設長 魚住、ケアマネージャー 中西)

■ボランティア募集のお知らせ

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)

問い合わせ:0765-33-4515