



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

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます
今年も何卒よろしくお願ひ申し上げます

まる～な職員
一同

<12月の様子 嬉しい! 楽しい! クリスマス! 月間>



エンジョイ Music

エンジョイミュージックでは
クリスマス会も兼ねて
音楽を楽しみました
職員による楽器の演奏
みんなで鈴を振るながらの
大合唱
信じる事さ必ず最後に
『愛は勝つ』



12月のテーマは
『クリスマスを楽しもう!』
職員と一緒に楽しんで
いい年を迎えましょう!!

ウチの厨房さん

今月も頑張って頂きました! 手作りおやつレクも鍋ランチもクリスマスケーキも! これで令和5年も思い残す事は無い! やり切った! ラストパート! ありがとうございます



生協10の基本ケア



あたたかい食事をする

みんなで調理してみんなで温かい物を食べる事。「おいしいね」「もっと、こう作ったらいいね」などワイワイ言いながら。心が、お腹が満足しています♡

栄養こぼなし

今回の材料は...

ほっこり温かいお味噌汁

味噌に含まれるビタミンB群は神経系を整える働きがあるので、ストレス対策に効果的です。また味噌の原料の米麹には肌の水分を保つ成分があるので、肌荒れや乾燥に効果的です。

味噌汁の効果

◎身体が温まる(代謝がよくなる)
温かいお味噌汁を飲むと、胃への血流がよくなることで、体温が上がりやすくなります。また食欲に飲むことで血糖値の急上昇を抑制する効果があります。

◎睡眠の質の向上
朝食に味噌汁を摂取することで体に必要な栄養素が吸収されやすくなり、夜中に分泌されるホルモンのバランスが整い、夜の睡眠の質も向上が期待できます。

生協10の基本ケア リンクを月号をチェック!

味噌汁作りで認知症予防
【自分で作る】という習慣を維持していくことが認知症予防に効果的です。危険、不安を理由に取り上げてしまうよりも、危険なところ、不安なところをフォローしながら準備できる関わり方を続けることが介護予防となります。

味噌汁は汁液が冷たくなると、味や食感もよくなるので、お湯を少し加えて飲むのもおすすめです。

昨年、1年の初め元旦に今年のやりたい事リスト100を書き出そう、と書いてみた所、15程度しか書けませんでした。私には欲望が無いようです。しかも堅実なものばかりで、例えば「歯の定期健診に行く」とか、そんな面白みがないモノばかりでした。そのほとんどが達成されていました。今年も昨年同様リスト作りをしてみたところ、やはり100は書き出す事ができず、もちろん相変わらずの堅実ぶり。「畑にシルクスweet(サツマイモ)を植える」...そうだね、去年は紅あずま植えたもんね。「繰り上げ返済をする」...そうだね、そりゃ早めに金は返した方がいいよね。なにがカドカン!とでかい目的とか目標があるといいのですが...。令和6年は大変な年始になりました。正月ムードが一変しました。私は自宅で家族と過ごしていました。だからでしょうか、不安や恐怖を感じる事もなく、TVの報道を見てようやく事の重大さに気付く始末。同時に家族がそばにいる事の心強さを痛感しました。私が地震に鈍感であまり動じない為、家族も混乱することがなかったのかな、と思います。ああ、きっと私はこれでいいんだ、家族を不安にさせない事、これが私の毎年の、きっと生涯の目的なのです。

やる気出すっやない!

意外にうまい

大根もち♪

元気でた!

スイーツポテト! トースターで焼いたよ!

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。