

新年明けましておめでとうございます。元旦に能登の大地震があり、黒部市でも多くの方が高台に避難されたとことと思います。未だに被害状況の全容が見えない中、毎日新たな情報を耳にし、心が痛む毎日です。地震により被害を受けられた皆様に謹んでお見舞い申し上げます。輝くろべは地域の避難所としてご利用いただけますので、災害時にはご活用ください。

12月はクリスマス行事をたくさん行いました。久しぶりにバルーンアートの先生をお招きして、たくさんのバルーンを披露してくださいました！しばらく、輝くろべにも飾らせていただき、クリスマスにぴったりなとても華やかなフロアになりました。ありがとうございました。また、年賀状作りの絵手紙教室も行いました。今回も利用者様のご家族さんが先生で来てくださり、回を追うごとに上達しているしていると喜んでくださいました！

1月は福笑いとお正月行事と天気が良ければ、三島神社に初詣も予定しています。体調を崩しやすい季節ですので、くれぐれもご自愛ください。

クリスマスツリー 飾り付け



手を伸ばして
飾り付け♪

絵手紙教室



回数を重ねる
ごとに上達し
ています！

折り紙教室



クリスマス
カードを作り
ました！

クリスマス会



ホットケーキ
のデザート作
りをしまし
た！

バルーンアート



レッツエンジョイミュージック



今年も即興
演奏を披露
させていただきました。

2024年1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5 福笑い	6
	7	9	10	11 書初め	12 笑いヨガ	13
14	15 初釜	16	17	18	19	20 移動販売車 11:30~13:00
21	22	23	24 折り紙教室	25	26 	27 レッツエンジョイミュージック
28	29 カレーの日	30	31			

生協10の基本ケア



栄養こぼなし

ほっこり温かいお味噌汁

味噌の栄養

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量を保つ成分があり、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、腸への血流がよくなることで、便日改善につながります。また食前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、日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

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もうよりも、危険なところ・不安なところをフォローしながら、実現できる関わり方を続けることが介護予防となります。



味噌汁調理が大好きな人は、インスタント味噌汁でもOK!

【作る】という習慣を続けることが能力維持となります。近年のインスタント味噌汁は栄養素の損失が少なく味や食感もよく仕上がっています。



今回のピックアップ食材は… **さくらみそ**

リアン月号をチェック!



生協10の基本ケアは、誰もが住み慣れた在宅生活の継続を1番の目標としています。

輝くろべの利用者様の中には、病気や高齢による下肢筋力の低下のため車椅子生活になってしまった方がおられます。しかし、日中過ごされる中で、食事をしたり、余暇活動をしたり、レクリエーションに参加される時は、必ず本人様の体に合った椅子に座り変えてもらっています。車椅子はあくまでも移動手段の一つです。車椅子のように座面がやわらかいところに長い間座ったままでいると、足底がしっかりと床についていない状態になります。そうすることにより、下肢筋力の低下が著しくなり、覚醒レベルが低くなるため、認知症の進行に繋がることがあります。輝くろべでは利用者様一人ひとりの望みでもある住み慣れた自宅で生活し、トイレでの排泄、おいしい食事を食べ、ゆったりとお風呂に入ることの継続のため、職員が日々意識しながら取り組んでいます。利用者様の元気な話し声や大きな笑い声は、職員の励みとなり、活力をもらっているなど、感謝の毎日です。

■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、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)、花壇など外回りの除草
問い合わせ:0765-33-4515