



# 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

## <1月の様子 私たちは今できる事を楽しむ！月間>

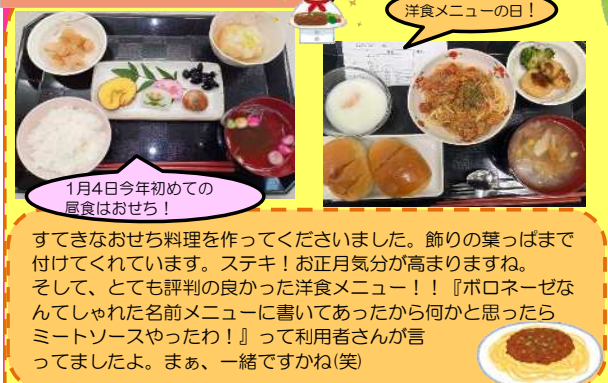


## エンジョイ Music

エンジョイミュージックでは1月という事もあり、富士山の歌、立山の歌を歌って季節を感じています。みんなで一緒に楽しんで歌って、楽器の演奏で体も動かして。寒い冬でも温まります。ぜひみんなで盛り上がりましょう。



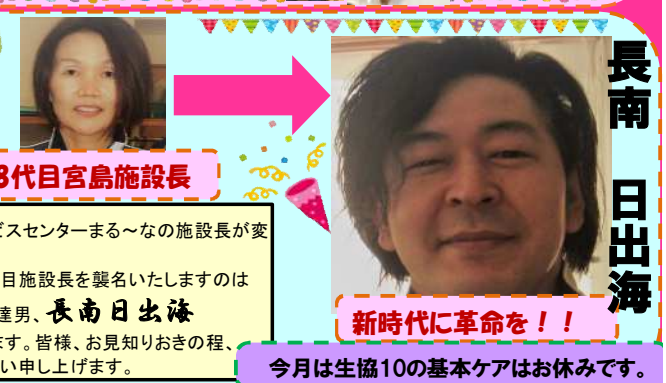
## ウチの厨房さん



1月4日今年初めての風食はおせち！

すてきなおせち料理を作ってくださいました。飾りの葉っぱまで付けてくれます。ステキ！お正月気分が高まりますね。そして、とても評判の良かった洋食メニュー！！『ポロネーゼなんてしゃれた名前メニューに書いてあったから何かと思ったらミートソースやったわ！』って利用者さんが言っていましたよ。まあ、一緒ですかね(笑)

## NEWS



**8代目宮島施設長**  
デイサービスセンターまる～なの施設長が変わります。この度9代目施設長を襲名いたしますのは仙台の伊達男、**長南日出海**でございます。皆様、お見知りおきの程、宜しくお願い申し上げます。

**新時代に革命を！！**  
今月は生協10の基本ケアはお休みです。

## 栄養こぼし Coffee Break!!!

コーヒーの嬉しい効果

- カフェイン**  
ダイエット効果  
覚醒効果  
疲労回復効果
- ポリフェノール**  
脂質吸収抑制効果  
高血圧予防効果  
糖尿病予防効果  
酸化防止効果

痛れていたり、眠気がある時は、気分があまり良くないものです。そんな時はコーヒブレイク！コーヒを飲みながらおしゃべりをしたり、読書をする事で心と身体がリフレッシュし気分転換につながります！

カフェインには興奮作用がありますので飲みすぎには注意が必要です。また車の運転中や、薬をお飲みの方は医師との相談の上、お飲みください。

どんなにコーヒー好きでも **1日3杯!** (1杯100ml)

こんばんはが → 不眠症 胃腸 不健康 心拍数増

オリジナルブレンド  
リニア月巻を夏チェック!

まる～なが変わります。とはいえ、見慣れた職員がいる事には変わりはありません。施設長が変わります。新体制のスタートです。新施設長は『利用者様が楽しく安心してすごせるまる～なになるよう努力します！』と鼻息を荒けています。我々職員一同、一丸となって新体制となったまる～なを盛り上げていこうと気合を入れた所でありました。ところで、それなら今までの施設長はどうなるの！？と思われる方もいらっしゃる事でしょう。今生協では6つ目の施設を建設真っ只中で、職員1人を引き連れそちらの新施設長になられます。5月オープンだそうです。というわけで、安心して下さい。まだまだ会えますからね♡しばらくまる～なに間借りされるそうです♡そして長年厨房を守ってくれた調理員さんも一足先に退職されました。まる～なが変わります。とても寂しいです。とても寂しいけれど、それでも私たちは前を向いて歩き続ける。…なんて、カッコいい事、言わせてください。温っぽくならないのです◎

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：長南、内山、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。