

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。今年は今のところ雪も少なく、輝くろべも通常営業を行うことができ、ほっとしております。このまま何事もなく冬のシーズンが終わってくれることを祈るばかりです。

1月もたくさんの季節行事を行いました。とやま生協の福祉活動委員の方が主催で、初釜を行っていただきました。素敵な茶碗で抹茶と生菓子をいただき、利用者様も自然と背筋が伸びてお茶をいただいております。一年に一度だけのゆったりとした時間を楽しみました。他には、書初めや笑いヨガなども行いました。福笑いは、目隠しをして手先だけで顔のパーツの位置を探しており、真剣に取り組んでおられました。福笑いはうまくいってもいなくてもみんなの笑いが溢れる素敵な遊びですね。

2月は、去年完成した市民交流センター「あおーよ」を見学しに行く予定です。以前からリクエストでいただいております、今月の行事予定に入れました！お待たせしました！今からとっても楽しみです♪

初釜



おいしいお抹茶でホッと一息



書初め



なんて書こうかしら…



折り紙教室

ハイ、チーズ♪

福笑い



笑いヨガ



豪華な熊手と笑いで商売繁盛！



レッツエンジョイミュージック



2024年2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分 豆まき
4	5	6	7	8 あお～よ見学	9	10
11	12	13 バレンタイン おやつ作り	14 笑いヨガ	15	16	17
18	19	20	21 折り紙教室	22	23 カレーの日	24 レッツエンジョイ ミュージック
25 あお～よ見学	26	27	28	29	30	

← 基本ケアチェックシート習慣 →



栄養こぼなし Coffee Break!!!

疲れていたり、眠気がある時は、気分があまり優れないものです。そんな時はコーヒーブレイク！
コーヒー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のリフレッシュや気分転換につながります！

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

コーヒーにはリラックス効果や集中力向上のアロマ効果も期待できます。ペーパードリッパーでもアロマ効果は有効です。

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。また薬の相互作用もありますので、薬をお飲みの方は医師との相談の上、コーヒーをお楽しみください。

!

!

どんなにコーヒー好きでも **1日3杯!** (1杯100ml)

こんな症状がある⇒

胃痛

心拍数増

不眠症

不整脈

今回のピックアップ食材は…

オリジナルブレンド



リアン2月号を要チェック!

生協10の基本ケア



生協10の基本ケアは、全国の生協で取り組んでおり誰もが住み慣れた在宅での生活の継続を1番の目標としています。

先月号では、車いすから椅子に座り替えて、足を床につけて座ることの重要性について書きました。今月は、正しい座位(座った姿勢)についてです。正しい座位とは、「①足の裏が床についている/②骨盤が立って座骨結節で座っている/③背もたれから背中が離れ、前かがみになれる」の3つのポイントがあります。この姿勢は、食事中やトイレの座位でも共通です。前かがみになることで、立ち上がりの準備にもなりますし、トイレでは腹圧がかかり排泄しやすくなります。これらの日々の取り組みが生活リハビリとなります。

■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、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