



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

<2月の様子 今年はうるう年！1日多く楽しむ！月間>

ストローでフー！！

みんなで作る！

鬼は外ゲーム！

普通の海苔巻きと韓国風キンパ！

小麦の奴隷！（パン屋さん）
砺波から月に1回移動販売に来て頂ける事に！！次の来所は4月2、3日。楽しみもたくさん！！パン屋のパンが食べたい方はぜひご利用ください！！今日食べても、まだ明日たべたい。

どら焼き作り！今日はうるう日！

どら焼きは美味しいです！

感謝状！

ジェンガ大成功！成功したまま終わる！

まる～なの近所白鳥スポット！こっちこーい！

エンジョイMusic

2月のエンジョイミュージックでは、春よ来いを歌いながら春を心待ちにしています。東京ブギウギを楽しんで歌って、体も動かして温まります。まだまだ寒くて外には出られないから♪お酒は温めの燗がいい舟唄で春を待つのです。

盛り上がり！

同時歌唱しています

職員も張り切りです

2月のテーマは『立春！富山の2月はまだまだ寒い！』太鼓や鳴子を鳴らして発散しつつ春を呼んでみましょう！！

ウチの厨房さん

海苔巻きじゃない！テザートもあるよ！！

どら焼き！ホットケーキミックスで作る！

屋食が終わり、後片付けをしている所を隠し撮り！

見つけた！12月に入籍された調理員さんです（笑）

ボランティア報告

ブルーシートがかかっています

お寺だそうです。傾いていますね。

大地震の恐ろしさを見せつけられました

令和6年能登半島地震に被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。先日、施設長が他施設の職員さんとがれき撤去と入浴介助のボランティアに参加されました。実際の被災地を目の当たりにしてテレビなどで伝わらない事がたくさんあると感じたそうです。機会があればまたボランティアに参加できれば、と話されていました！

今月は生協10の基本ケアはお休みです。

栄養ごはん

食べよう朝食、起こそう行動変容

朝食でいいことだらけ

◎体内時計のリセット！⇒質のよい睡眠につながります！
◎朝から胃腸がうごく ⇒スムーズな便通につながります！

朝は忙しいので朝食を準備する時間も、食べる時間もなかなかないわ...

朝はやることいっぱいですがなかなか朝食に時間をかけられないです。まずは10分！いつもより早く起きることから始めてみませんか？

朝は10分早く起きるだけでなにができるの？

10分あれば、
①ストを履きます。
②歯をこまめに磨きます。
③パナソニックを磨きます。

はい！これで立派な朝食！まずここから始めましょう。

楽しいことは抜きにして、まずは食べる習慣を身につけましょう

朝食を食べる習慣ができたらレベルアップ！

トーストに目玉焼きをのせたり、サンドウィッチにしたり...

今日の栄養食材は **山菜と味噌**

リアン3月号に掲載！！生協で買える物の時短！美味しいパンで朝食ライフを始めませんか

DEPARTMENT STORE

館内アナウンス、次はいつかしら

まいコラム

先日、私（いや、私だけじゃない、施設長2人も！）の悪ノリが爆発し、お風呂へのマイクでの呼び出しを実施しました。「本日まる～な本店にお越しいただき誠にありがとうございます。お客様のお呼び出しを申し上げます。〇〇よりお越しの△△様、1階トイレ前、まる～なの湯までお越しくださいませ」デパートの館内アナウンス風にやらせていただきました。もちろん、口頭注意される前提でやっています。完全なる悪ノリではあるのですが、私は思ったのです。「一芸ってのは必要なものだ」と。何事も無駄な事なんてない、経験は価値ある財産なんだと。もしも私が短大を卒業し就職活動する際にバスガイドになっていたら…、反対を押し切りパチンコ屋でマイクパフォーマンスのバイトをしていたら…。もっと自信満々に余裕々々で喋っていたのではないかと。例え、辞めたとしても「一芸」をもつ、資格をもつ、という事は後に身を助ける事になるのです。それが少数派であればあるほど。いつ使うかわからない知識や経験でも持っている損はないと言う事です。…そうですね、やはりいつかは「芸達者」と呼ばれていたい、それまで精進いたします（やる気）。

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。