

# 輝くろべ通信

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。早いところでは3月下旬から桜の開花も始まるようで、春が待ち遠しいですね。エアコンなどの使用でまだまだ室内も乾燥する季節ですので、こまめな換気に気を付けたいところです。

2月の行事は節分の豆まきを行いました。昔の知り合いだというお二人に鬼役をお願いし、快く引き受けてくださいました。お二人ともこの格好がとても気に入ったようで、記念写真をプレゼントしたところ大変喜んで頂きました。豆まきでは、みなさん心のやさしい方ばかりで、鬼に豆を投げるのではなく、手渡ししており、とてもハートフルな豆まきとなりました。2月は一生懸命に調理に取り組まれている素敵な写真がいっぱいですね！

3月30日は輝くろべの誕生祭があります。おかげさまで、9周年を迎えることができました。いつもは土曜日の利用でない利用者様でも、昼食と送迎もさせていただきますので、是非ご参加ください。よさこいの披露や音楽会を予定しています。お楽しみに！！

## カレー作り



ご自身でお好みの量をよそっていただきました

大きいペとボトルもしっかり持てます！！

## 豆まき



豆は鬼に投げるのではなく、やさしく渡すのが輝くろべ流☺



## あお～よ見学

# 2024年3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 ひな祭り	4	5	6	7	8	9
10	11 避難訓練	12	13 折り紙教室	14	15	16 カレーの日
17	18 誕生日会	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27 笑いヨガ	28	29 	30 誕生祭

← 基本ケアチェックシート習慣 →

## 栄養こぼなし

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 ⇒スムーズな便意につながります！

朝は忙しくて朝食を準備する時間も、食べる時間もなかなかないわ...

朝はやることがいっぱいではなかなか朝食に時間をかけられないですよね

まずは10分！いつもより早く起きることから初めてみませんか？

たった10分はやく起きただけでなにができるの？

- 10分あれば、
- ①トーストを焼きます。
  - ②牛乳をコップにいれます。
  - ③バナナを剥きます。

はい！これで立派な朝食！まずはここから始めましょう。

難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！

Lv.① 炭水化物①+たんぱく質①+ビタミン①



Lv.② 炭水化物①+たんぱく質②+ビタミン①



Lv.③ 炭水化物①+たんぱく質②+ビタミン②



### 今日のピックアップ食材は... 山食POMINI



## 「ありがとう」の声 コーナー

今月はこれまでに利用者様やご家族様からいただいた「ありがとう」の声を紹介します。輝くろべでは、在宅生活を支援する「生協10の基本ケア」に取り組んでおり、日々のケアを行う中で、このようなお言葉をいただけることは大変うれしく、励みになっております。

病院受診のため、介護タクシーが自宅に迎えに来る前に、職員が伺い、排泄介助と車いすへの移乗を行ったところ「ありがとう」のお言葉をいただきました。体が大きい利用者様なため、ご家族様の介護負担を考慮し、対応させていただきました。

以前より状態が悪くなり、自宅に帰るのが難しくなりました。泊りを延長し、自宅に帰れるように、職員で意見を出し合い、利用者様に合わせた介護のアドバイスをさせていただいた結果、「スムーズに自宅で過ごすことができました。ありがとうございます」とのお言葉をいただきました。

## ■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