

# 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 076-429-5774

## <3月の様子 春はすぐそこ！エッ！なごり雪？！月間>

きれい！  
夜みたい！  
ステキ！

5日、カラオケ



18日、読み聞かせ



26日、プラネタリウム



ボランティアさんが紙芝居と  
絵本を読み聞かせに来てくだ  
さいました！  
ありがとうございます

2日、桜もち作り



桜もちー  
おしにも作り  
せてよー！  
楽しんでー！

14日、告白ゲーム



あなたに好きと  
伝えて！

あなたの  
愛に応えます！



富山市科学博物館！

## エンジョイMUSIC

3月のエンジョイミュージックでは、  
「なごり雪」をハンドベルで演奏し、  
「どこかで春が」を春風や日差しの  
きらめきを音で感じながら歌いました。  
ニシンの季節が3月だから  
すず紐鳴らして歌って  
ヤーレンソーラン！  
ちゃんと体も動かして。  
「揚げば尊し」「蛍の光」  
で卒業式を思い出します。



3月のテーマは  
『別れがあれば出会いがある！  
それが3月！』  
春を感じる音楽を楽しもう！

おなじみの  
楽器！きれいに  
奏でます。

輪になって！

### 栄養こぼなし 2024. Vol.1

#### 日本人のソウルフード☆白米！

白米は日本人の最も身近な食料であり、赤ちゃんと初めて食べる食料も白米です。しかし、近年極端なダイエットなどで白米が薄味で食べられることがあります。白米を食べると太るのか、今回は白米の良さを再発見です。

**Q1炭水化物は太る？**  
一答えはNO！！  
炭の基準で炭水化物は1日の摂取カロリーの50～65%を摂取が推奨とされています。  
＝味噌茶碗(杯100g)で1杯半ほどは必要となります。

**Q2玄米や雑穀米の方が**  
一答えはNO！！ **ダイエットに効果的？**

玄米・雑穀米は確かにビタミン・ミネラル・食物繊維が白米よりも豊富です。不足しがちな栄養素を補うことはできます。しかしカロリーをみると、白米150g＝252kcal、玄米150g＝248kcal、あまり変わらないことがわかります。

**身体をいたわる白米**  
下痢などの体調不良時の食事には、白米がおすすです。白米は消化吸収がよく、すぐに身体にエネルギーとります。玄米・雑穀米には食物繊維が多く、胃腸に負担がかかってしまいます。体調不良時は、白米で作ったお粥やおむすびはいかがでしょうか。

今日の **5/25** 食材は **とやま生活協同組合** リアン4月号に掲載！  
生協ブランドの白米が今年4月にデビューしました！要チェック！

### 生協10の基本ケア

#### 床に足を付けて座る

椅子からすり落ちそうになっている利用者さんかいます。これは危険！！事故に繋がらないように未然に防ぎます。

ポイントは足を引く事！  
そしておへそを見ながら立ち上がる！

ゆっくり  
じっくり

### ウチの厨房さん

利用者さんからの差し入れでカレーとんどの日！！  
稲庭うどん、とってもつゆが絡んでおいしいのうってりしました。

これは春分の日御膳です。特別なお重に盛り付けられた、いつもより豪華な気分のランチタイムになりましたね！天ぷら！茶碗蒸し！職員もいただきました！おいしかった♡

### まいコラム

魚津から片道約30キロの移動距離。姉ちゃんが作った弁当を小脇に抱え、制服で出勤。厳しい顔を一切緩ませず、我々に楯を飛ばし続け施設内の平和と秩序、利用者の安全を保つことを使命とし、今日一日の職務を全うすれば、着替える間もなく颯爽と帰路に着かれる。これが我がまる～なの鬼軍曹、U介護リーダーの1日なのである。U介護リーダーは我々に弱い所を見せる事はめったにないのだが、それでも疲れたときは地元魚津の海に出向き、海岸に一人たたずみ矢継ぎ早に打ち寄せる波を何時間も眺めておられるそう。きっと、わたしが偶然にもその現場に遭遇すれば、鬼気迫るものを感じる事だろうと思う。そんな軍曹が新施設「輝かみいの」に異動になられるとの事だ。我々まる～な職員一同はここ数年軍曹が「右を向け」と言えば右を向く、白い物でも軍曹が「黒だ」と言えば黒に見える、そんな毎日を送ってきた。それは血反吐を吐くほどの厳しい職務ではあったが、それでも毎日が楽しく充実していた。軍曹の低い声、厳しくも優しく我々を気遣って指導された事、親父ギャグ、昭和の歌謡曲。これが我々職員の日常であった。新施設に行かれても更なるご活躍を祈らすにはられない。鬼軍曹に深く敬礼。

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、中山、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。