

とやま生活協同組合 輝くろべ通信

令和7年5月号
発行
とやま生活協同組合
とやま生協 輝くろべ
〒938-0035
黒部市牧野750-1
☎0765-33-4515

新緑の葉が風に揺れる、気持ちの良い季節となりました。輝くろべの利用者様も天気の良い日には外に出て新鮮な空気をたくさん吸って頂きました。

4月は桜を見に宮野運動公園までお花見ドライブをしました。満開の桜に「きれいねえ」「桜見られて嬉しい」とお話していました。上旬にはカラオケ大会を行いました。歌がお好きな利用者様は元気に歌われたり、懐かしい歌を聞き笑顔を見せておられました。折り紙教室はもうすぐ端午の節句なので、兜と金太郎を作りました。表情様々な金太郎が作られ賑やかな仕上がりとなりました。毎月恒例のカレーの日では、利用者様と協力し野菜の皮むきやカットを慣れた手つきでしておられました。完成したカレーも自分で好きな量を盛り付けされ、中には大盛りにされる方もおられ、自分で作る楽しさを感じるひと時となりました。

今月は「母の日」や「レッツエンジョイミュージック」「笑いヨガ」などを予定しております。

日頃から、皆様の温かい支援に心より感謝申し上げます。ご質問やご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



職員紹介

樋口
リーダー



しっかりとした芯を持ちながら、優しく、時に厳しく周囲を引っ張ってくれる、みんなのお姉さんのようなリーダーです！利用者さんにも職員にも分け隔てなく丁寧に接してくれ周りからの信頼も厚いです！

金坂
リーダー



どんな時も笑顔を絶やすことなく、誰にでも優しい金坂リーダーです。特に女性利用者さんの人気者です。介護技術はピカイチです。実はかわいい男子の子の新米パパです!!

栄養こばなし 5月病と上手に付き合う！

慌ただしく4月が過ぎ去り、大型連休を経た頃から無気力、不安感、不眠、やる気が出ない、疲労倦怠感など【5月病】の症状が現れることがあります。
【5月病】は精神的な症状と思われがちですが、肉体的な影響からも【5月病】を発症することがあります。ほんの少し、食事に気を付けて、5月病と上手に付き合いましょう。

5月 = 本格的な季節の変わり目



だんだん冷たいものを食べなくなる季節ですが、身体に優しい温かい食べ物が増えおすすめです！

いかが？

蒸し料理

- ポイント！
- ・栄養素が流失しにくい！
- ・実はレンジで簡単！

少量の水をふりかけてふんわりラップ

電子レンジで4～10分加熱(食材により)

新じゃが
エネルギーとなる

春が旬のおすすめ食材

アスパラ

キャベツ

にんじん

疲労回復

胃腸の調子を整える

腸内環境を整える

今回のレシピ 食材は...

野菜たっぷり和風シチュー



蒸し野菜にも相性ぴったり！にんにくの風味で食欲増進！
リアン5月号を要チェック！

事業報告 2025年1月現在

組合員数 / 140,020人 出資金 / 92億7,496万円

●全事業合計 145億4,471万円 (計画比98%)

事業分野別実績

宅配事業

134億143万円
(計画比98%)

生活支援事業

3億9,917万円
(計画比99%)

福祉事業

4億1,291万円
(計画比97%)

共済事業

1億1,986万円
(計画比99%)

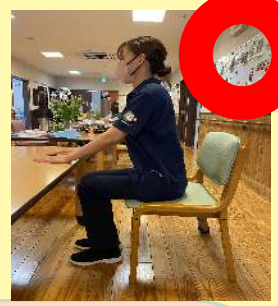
店舗事業

2億515万円
(計画比106%)

太陽光発電事業

617万円
(計画比99%)

生協10の基本ケア



輝くろべでは、いつまでも住み慣れたご自宅で生活が続けられるように生協10の基本ケアに取り組んでいます。

左の写真のような「ずっこけ座り」は、ご自宅でもテレビを見ている時など誰でもなってしまうがちです。しかし、このような座り方を続けていると両足で地面を踏ん張らない為下肢筋力が低下してしまいます。両足が地面についている時間が短いと覚醒レベルが低下し認知症が進行しやすくなります。また、このような状態でトイレに座ると腹圧がかかりにくく便が出にくくなります。そうならない為にも日頃から右の写真のように両足を肩幅に開いて手前に引き、足底がしっかりと床面に着き、地面を踏ん張るようにします。更に、背もたれから離れ、軽く前かがみになるようにします。そうすることにより、覚醒レベルが向上し廃用症候群を予防することが出来ます。何よりも下肢筋力の低下を予防することが出来るのでいつまでも自分の足でトイレに行ったり、お風呂に入れたりします。輝くろべでも日頃より正しい座り方に注意し、立ち上がり体操を繰り返し行いながら住み慣れた在宅での生活がいつまでも続けられるようにサポートしていきます。

■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