

日差しが強くなり、木々の緑が一層深まってまいりました。冷たい飲み物や風鈴の音が心地よく感じられる季節ですね。暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6月は地域のイベント「やってみっか市」に参加しました。饅頭まきや子供たちによる元気いっぱいのおよそ踊りに、皆さんの目もキラキラしていました。夏至にはLEDライトのろうそくを使いキャンドルナイトを行いました。室内の照明を落とし、やさしい光に包まれながら、静かで心安らぐ時間を過ごしました。じめじめとした梅雨にぴったりの、ひんやり冷たい寒天ゼリーも作りました。フルーツはみんなでカットをし、出来上がったゼリーは各々、食べたい分をよそっていただきました。「見た目も涼しくて綺麗ね」「甘くておいしい」と笑顔と涼を感じられる時間となりました。

今月は「桜井高校生実習」や「縁日」「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。

桜井高校生との交流



皆でゲームをしました♪



楽しい時間を
過ごしました♪

やってみっか市

饅頭取れた！



キャンドルナイト



心
あたたか
なえ



カレーの日



目が染みるなあ

寒天ゼリー作り



冷たくて
おいしいなあ



職員紹介

小林
介護士



明るくて華やか、誰とでも楽しくお話しされる小林さんです。勤続6年のベテランさん。特に入浴介助の技術は高く、利用者さんにも職員にも信頼されています。レクリエーションも大好きで、その笑顔と優しさで周りをぱ〜っと明るくしてくれる存在です。

小島
介護士



元消防士という経歴を持ち、介護現場では3年目になる小島さんです。これまでと全く違う分野でも、持ち前の行動力と親しみやすさでしっかりと活躍中です。主に送迎や訪問介護を担当しており、施設の中でも外でも頼れる存在です。

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。

エアコンが効いた快適な室内では、窓を開けずにご過ごしがちです。冬の冷たい空気に触れて思わず身体を縮めたり、夏の強い日差しを浴びてじんわり汗をかいたりする反応こそが生きている証です。あまりにも快適すぎると、そうした体感も失われていきます。ですから、「寒い」と感じればあたたかいお茶を飲みましょう。逆に「暑い」と感じれば冷たくした麦茶などを飲むのも良いでしょう。こうした体感からも「皮膚は第三の脳」と言っても過言ではないのかもしれない。

歳を重ねてくると、トイレが心配だからとお茶をあまり飲まない人がいます。ですが、お茶やお味噌汁は健康な毎日に欠かせない大切な水分補給です。日頃からお茶をしっかりと飲む暮らしの習慣は知らず知らずのうちに脱水症や熱中症の予防にもなると思います。当施設にもフロアの各テーブルには常にポットが置いてあります。利用者様が飲みたいタイミングでご自身で注げるようにしています。時には隣の利用者様が注いでくれることもあります。このように環境を整えながら、お茶を飲む習慣をつけてもらい、健康な身体づくりに心がけたいと思っています。

栄養こぼなし 必要なたんぱく質量を知る

身体を作る栄養素として最も身近に知られているたんぱく質。自身が1日にどのくらいのたんぱく質の摂取を必要なのか存じでしょうか？

自身に必要なたんぱく質量を知ることが身体づくりの第1歩となります。

①1日に必要なたんぱく質量を計算しましょう。

例えば……

$$\text{体重(kg)} \times 0.91 = \text{g/日}$$

体重60kg、
運動習慣なしの方の場合
60kg × 0.91 = 約55g/日

*2005年食事摂取基準(推奨量)参照

②1食分に必要なたんぱく質量を計算しましょう。

$$\text{g/日} \div 3\text{食} = \text{g/1食}$$

55g ÷ 3食 = 約19g/1食

③食事にあてはめてみましょう。



いろいろな食品を組み合わせることが大切です。



今回の「 DPP 」食材は…
asp オイル無添加ライトツナフレーク
ツナフレークにはたんぱく質がたっぷり！
オイル漬けではないので、脂質が気になる方にもピッタリ！
リアン月号に掲載です。

事業報告 2025年4月現在

組合員数/136,605人 出資金/86億3,437万円

●全事業合計 14億3,889万円(計画比99%)

事業分野別実績

<p>宅配事業</p> <p>13億2,295万円 (計画比99%)</p>	<p>生活支援事業</p> <p>4,405万円 (計画比90%)</p>	<p>福祉事業</p> <p>4,108万円 (計画比94%)</p>
<p>共済事業</p> <p>1,142万円 (計画比93%)</p>	<p>店舗事業</p> <p>1,861万円 (計画比102%)</p>	<p>太陽光発電事業</p> <p>75万円 (計画比80%)</p>

■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