

# 輝くろべ通信

令和7年10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

黒部市牧野750-1 **2**0765-33-4515

朝晩の空気に秋の深まりを感じられる季節となりました。日中も過ごしやすい日が増え、散歩や外出が楽しい時期ですね。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

9月20日21日は「くろベフェア」がありました。私たちも「とやま生活協同組合」としてブースを開き、利用者さんは屋台でのお買い物や飲食を楽しまれました。感謝のお手紙を書いてくださった方もおり、今回のお出かけはとても心に残ったご様子でした。また24日にはお茶会をしました。利用者様にお茶を点てていただき、慣れた手つきで点てられる姿に周りからも感心の声が上がっておりました。26日には毎月恒例の笑いヨガがありました。大きな声で笑ううちに、自然と体と心もほぐれ温かな雰囲気に包まれていました。

今月の行事では「ハッピーミュージック」や「せいきょうまつりin東部」「カレーの日」「秋祭り」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。







お誕生日会 💥

りんごのコンポート作り









笑いヨガ

久しぶりだわり

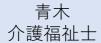
お茶会

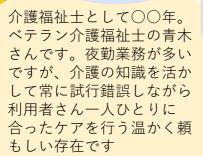






# 職員紹介









### 堀川 介護士

明るく元気な介護士の堀川 さんです。利用者さんとの 心の距離が近く、親しみや すい雰囲気が持ち味です。 夜勤業務が多いですがバイ タリティ溢れる働きぶりで 現場を支えてくれる、縁の 下の力持ちです。

\*\*フレイル予防をはじめましょう\*\*

#### フレイル予防の3本の柱

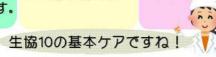
①栄養

②運動

③社会的参加

バランスの良い食事 をしましょう。 とくに たんぱく質 は筋肉をつくる 大切な栄養素です。

足腰を鍛えること 社会参加は心 で、血流がよくなりの健康につな 認知機能低下予防 がります。 にも効果的です。



## 良質なたんぱく質を含む食材









#### 業報告 2025年7月現在



組合員数/138,478人



出資金/88億7660万円

事業合計 56億9.248万円(計画比99%)

#### 事業分野別実績



52億904万円



4.836万円

生活支援事業

1億8,494万円 (計画比102%)



7.055万円

億7.613万円

343万円

# 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。

先日、商工会議所主催のくろベフェアに数 名の利用者様と出かけてきました。その中の 一人の利用者様はお元気だったころに来たこ ともありとてもうれしかったと言われ、施設 に戻られるとすぐに今の思いを綴ってくださ いました。一部を紹介させていただきます。

「思いがけず商工フェアの見学の機会をいただき ました。顔見知りの方にお会いすることができう れしくて心が和みました。元気だったころは普通 に出来ていたことが出来なくなり心が痛むことも あります。今は人様の力をお借りしての行動にな ります。外の風に触れさせて下さる輝くろべの職 員さんには心より感謝です。とてもとてもうれし いひと時をいただけました。感謝です」と、達筆 な字で書いてくださいました。その言葉がありが たく職員も胸が熱くなりました。その方は「また どこかにお出かけをするために体操をしなくっ ちゃ。」と話され、少しづつ元気を取りもどして こられたようでした。お出かけをすることは社会 とつながり、人ともつながれる大事なことなのだ と改めて気が付くことができた一日でした。

# |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