

令和7年12月号

輝くろべ通信

【小規模多機能型居宅介護】

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

TEL : 0765-33-4515

URL : <https://www.toyama.coop/fukushi/>



新しい年を迎え、皆さんにおかれましては、健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。寒さの厳しい季節ではあります、引き続き体調の変化に注意して安心・安全なケアに努めてまいります。

12月は、5日に絵手紙教室を行いました。水彩絵の具で色を重ねながら、思い思いの手紙を仕上げました。色合いを工夫して、綺麗な絵手紙が出来上がりました。9日は、クリスマス会を開催しました。福祉活動委員の方々に、会場の飾りつけや手作りケーキをいただきました。また、ボランティアの竹山様には弾き語りを披露していただき、楽しいクリスマス会になりました。15日は、折り紙教室があり、だるまをモチーフにしたポチ袋を作成しました。ちょうどお年玉の季節ということもあり、皆さま集中して取り組まれておられました。その他、お誕生会や笑いヨガなどもありました。

今月の行事では「福笑い」や「書初め」「レッツエンジョイミュージック」などを予定しております。1月の行事も是非お楽しみ下さいませ。

日頃から、皆様の温かいご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。本年もよろしくお願ひ致します。

絵手紙教室



笑いヨガ



クリスマス会



お誕生会



クッキング



Merry Christmas



おめでとうございます！



作品はこちらです⇒



2026年1月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 笑いヨガ	14	15 カレー作り	16	17
18	19	20 レッスンエンジョイ ミュージック	21	22 初釜	23	24
25	26 鍋パーティー	27	28 誕生会	29	30 おやつ作り	31

栄養こばなし

便秘予防③つの工夫

水分摂取

こまめな水分摂取は脱水予防だけではなく、便の柔らかさを保ちます！

運動

尻上げ体操などで体幹(お腹の横)を鍛えることも便秘予防に効果的！

食事

乳酸菌など善玉菌を増やす食品や、食物繊維の多い食べ物をバランスよく摂取！

生協10の基本ケアですね



生協10の基本ケア



輝くろべでは、いつまでも住み慣れた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。

生協10の基本ケアの第8章は「夢中になれるすることをする」です。これは、楽しいことや興味のあること、自分の得意なことや誰かの役に立つことなど何かに夢中になっている時間は、とても集中力を発揮している時間です。集中力を発揮するときは、「ここまでやろう」「もう少し上手になりたい」と、自分なりの目標を持つことができます。すると気持ちは前向きになり、リハビリや重度化予防につながることが期待できます。

輝くろべでも得意分野を発揮し、毎日の献立をホワイトボードに書いて下さる方、天地人の書き写しに取り組んでおられる方など、少しでも利用者様の夢中になれる探し取り組んでもらっています。広告を使ったゴミ箱作りが得意な方は、お隣の利用者様に丁寧に教えてあげておられ、お互いが助け合って仕上がる満面の笑顔になられます。その様子はとても微笑ましく、私たち職員も嬉しくなります。

これからも、皆さんのがいきいきとした暮らし出来るように取り組んでいきます。

事業報告 2025年2月現在



組合員数／140,298人



出資金／93億5,265万円

●全事業合計 159億2,211万円(計画比98%)

事業分野別実績

宅配事業



146億7,035万円
(計画比98%)

生活支援事業



4億3,693万円
(計画比99%)

福祉事業



4億5,327万円
(計画比97%)

共済事業



1億3,163万円
(計画比99%)

店舗事業



2億2,380万円
(計画比107%)

太陽光発電事業



610万円
(計画比97%)

■介護相談、隨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

お話し相手、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