

気持ちの良い五月晴れが続き初夏が近づいてきました。皆様、お変わりはございませんでしょうか。日中は暑いと感じても、夜には気温が下がったりと、寒暖差の激しい時期です。ですのでお体に気を付けてお過ごしください。

4月は、お花見やレッツエンジョイミュージック、笑いヨガに誕生日会などがありました。お花見は、輝くろべ近くの公園や、宮野山の桜を楽しむことができました。

毎度おなじみのレッツエンジョイミュージックでは、懐かしの太鼓や職員も知らなかったトーンチャイムという楽器を使用し、簡単にきれいな音を奏で皆で楽しみました。ただ、とても残念ですがレッツエンジョイミュージックは今回をもって最後となります。またいつの日か復活することを祈っております。

カレーの日では、利用者様に野菜の皮むきや材料を切るお手伝いをさせていただきました。普段の様子から、料理に関心の無いような方が上手に野菜を切る姿を見て、新たな一面を発見できることも、カレーの日の醍醐味と感じています。

5月は黒部名水マラソンの応援やホットケーキのおやつクッキングを予定しています。お楽しみにお待ちください！！



カレーの日

美味しく
できました♪



レッツエンジョイ ミュージック

みんなで演奏
しました～



笑いヨガ

笑顔で体操し
ました😊



桜と一緒に

きれいでしたね！



「輝くろべ」での日常

日々の
一コマです♪



誕生日会

お誕生日おめでとう
ございます

2024年5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 誕生日会	10	11
12	13 絵手紙 教室	14	15	16	17	18
19	20	21	22 折り紙教室	23 ホットケーキ作り	24 	25 
26	27 笑いヨガ	28 カレーの日	29	30	31	

栄養こぼなし

2024. Vol.2

生協10の基本ケア～あたたかい食事をする～
～陽性食材・陰性食材を取り入れる～

身体の内側
から温める
食べ物

陽性食材

- ・寒い地方で育つもの
 - ・地下で育つもの
 - ・発酵しているもの
 - ・濃い色の食べ物
 - ・ナトリウムの多いもの
- りんご・鮭
 - 大根・人参・ごぼう
 - 味噌・納豆・チーズ
 - 海藻・かぼちゃ
 - うめぼし



陰性食材

身体を熱を
逃がす
食べ物

- ・温かい地方で育つもの
 - ・土の上で育つもの
 - ・水分が多いもの
 - ・カリウムが多いもの
- バナナ・マンゴー・みかん
 - きゅうり・なす
 - スイカ
 - ほうれんそう・レタス

冬に根菜類を食べることで身体を温め、夏に豆野菜を食べることで体温の上昇を抑える...旬の食べ物を季節に応じていただくことが陰陽の考えで理にかなっていますね。

また陰性食材も調理方法やひと手間工夫することで陽性食材に変換することができます。きゅうりやナスに塩(ナトリウム)を加え漬物にしたり、トマトやスイカに塩を振ることで、陰性が陽性に傾き、身体を冷やしすぎを抑える効果もあります。陰性ばかり、陽性ばかりの極端な食事ではなく、どちらも取り入れてバランスのよい食事をとることが大切です。



生協10の基本ケア



とやま生協では、利用者様が楽しく生き生きと在宅生活を送れるよう「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。

ご自宅が大好きな98歳の女性の方がおられます。昨年の夏の猛暑で体調を崩し、ベッドにいたることが多くなり、急激にADLが低下してしまいました。ご自宅の玄関から送迎車に乗るまでの階段を普段は這って上り下りしていたのですが、それも難しくなるほどに体力が低下してしまい、車椅子での送迎になってしまうほどでした。デイサービスに来られたときは、下肢筋力向上を目的に、肘なしの椅子に座っていただく時間を長くしました。最近では、「生協10の基本ケア」の基本の体操であるおじぎ体操と尻上げ体操に、自分から職員に声をかけて取り組むまでに回復されました。おかげで今では以前のような状態にまで回復され、そのことに本人さまが一番驚いておられるほどです。これからも、輝くろべでは、より長く在宅生活の継続ができるようにおじぎ体操と尻上げ体操に取り組んでいこうと思います。

■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