

初夏の爽やかな風が、心地いい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、5月の輝くろべの様子をお知らせいたします。

5月の誕生日会では、おいしいケーキを食べたり、ジェンガを楽しめました。笑いヨガではボランティアの小林様の元気な声を聴き、利用者様も元気をもらっている様子でした。壁面飾りは6月に向けて作りました。アジサイをなどイメージして今回の作品を手掛けております。

6月には、やってみっか市や、じんじん祭りへの参加を予定しております。また、雨天時には、大きな紙芝居も考えております。他にも、アジサイドライブや、フルーツゼリー作りなど、行事が盛りだくさんとなっております。

日頃から、皆様の温かい支援に心より感謝申し上げます。何か、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。来月も、どうぞよろしくお願いたします。

誕生日会

お誕生日おめでとうございます！



壁面飾り作り

素晴らしい作品ができました



笑いヨガ



笑顔あふれるひと時でしたね♪

お辞儀体操とお尻上げ体操



あと一回！！
頑張って！！



輝くろべでの日常



わかるかな～！



2024年6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 誕生日会	6	7 折り紙教室	8 やってみっ か市参加 (雨天時は 紙芝居)
9	10	11	12	13	14	15
← あじさい花見 →						
16	17 カレーの日	18	19 絵手紙教室	20	21 フルーツ 寒天作り	
23/30	24 じんじん祭 り参加 (雨天時は 紙芝居)	25	26	27 笑いヨガ	28	

栄養こぼなし

強い骨を作ろう！

3ステップで骨形成にアプローチ

- ①カルシウム 骨をつくる
- ②ビタミンD 吸収を助ける
- ③ビタミンK 定着させる

その他栄養

- ・出血の予防
- ・筋肉を動かす
- ・興奮性を抑制

・免疫機能の調整

・血液凝固作用



牛乳
乳製品

ししゃも



しいたけ

しらす

紅鮭

日光



小松菜

納豆

ブロッコリー

今回のピンク食材は…
食塩不常用がっくしらすすずし



リアン6月号掲載

食事の塩分が気になる人にもおすすめ！

豆知識①
バランスの良い食事と、15分ほどお散歩で太陽に浴びることでビタミンDは充足されるといわれています。

豆知識②
腸内細菌からも合成されるビタミンK。不足することはほぼないと言われていますが、長期間の抗生物質の投与により腸内細菌が減少した場合不足することもあります。

生協10の基本ケア ～今年度の取り組み～

「生協10の基本ケア」は、全国の生協で取り組んでおり、誰もが住み慣れた在宅での生活の継続を1番の目標としています。

今月は生協10の基本ケアに関する今年度の取り組みを少し紹介させていただきます。輝くろべでは、毎月の会議で生協10の基本ケアについての学習会を行っています。学習会では生協10の基本ケアの知識を学んだり、今の利用者様が在宅生活をより良く継続していただけるように何か取り組めることはないかを話し合ったりする場となっています。特に今年度は動作分析という手法を用いて、生活の中で欠かすことのできない「排泄」「食事」「入浴」のそれぞれの動作を細かく分解し、「排泄の動作のどこがうまくできないのか」「それができるようになるには何をすればいいのか」を職員一人一人が考え、取り組んでいきます。

一日でも長くより良い在宅生活を送っていただけるように、今年度も職員一丸となって取り組んでまいります！！

■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