

かみしいのだより

楽しかった五百石祭り(6/11)

駐車場でお散歩♪

市姫神社で参拝

皆で出店巡り



かき氷



レッツエンジョイ
ミュージック



絶品！たこ焼きパーティー



こんなに美味しいたこ焼き初めて食べたわ！



料理は任せて！

また皆でお出かけが出来ますよう

・今月は五百石祭りに行ってきました。たこ焼きパーティー、音楽レクリエーション等様々な行事が行われ、行事に参加した職員も一緒に楽しませていただきました。

7月の施設行事予定

- 七夕飾り、短冊作り
- 7月の誕生会
- 大岩そうめん外食
- 先月、お披露目できなかった、職員によるリコーダーの演奏会
- おやつで「どらやき」づくり
- 紙芝居
- その他、梅雨でじめじめしていますが、体を使ったゲームや体操などを予定してま〜す



皆で作ったよ！



生協10の基本ケア

①「換気をする」

※換気：1日3回は窓を開け外気を取り入れましょう。空気の流れをよくするため対極の窓も開けましょう。
 ※鼻から息を吸い込みましょう。鼻毛がフィルター代わりになり、ウイルスやほこり、風邪予防、感染予防にもなります。また、脳の活性化にもつながり認知症の予防にもなります。
 ※こまめな水分摂取をしましょう。1日1500mlの水分を取りましょう。熱中症、脱水にならないようにこまめに摂ることが大切です。便秘の解消にもつながります。夏場は水、お茶だけでなくスポーツドリンク、野菜ジュースなども良いです。

今月の職員紹介

みんなから慕われています

役職：リーダー

内山 律子

部下思いの理想の上司だわ！



- 好きな食べ物・・・そば
- 趣味・・・友達とカフェ巡り
- 好きな動物・・・動物全般が苦手

リコーダーが上手

今月、七夕にリコーダーの演奏会を開催しました。もっとレパートリーを増やし上達したいです。

栄養こばなし
ハチパンの焼き餃子リニューアル！
7月要チェック！

NO! 包丁
NO! まな板

おうち餃子で栄養バランスを考えてみました

餃子

たんぱく質・脂質
炭水化物・無機質
ビタミン

麦(雑穀)こぼん

炭水化物
食物繊維
ビタミン

豆腐とわかめの味噌汁

カルシウム
たんぱく質

熱中症対策について

- 熱中症を予防する為に「か、き、く、け、こ」を意識しよう！
- か・・・風通しを良くする。
 - き・・・休憩をとる。
 - く・・・クーラーをつける
 - け・・・健康管理は日頃から行う。
 - こ・・・こまめに水分をとる。



介護のご相談いつでもお待ちしております。お気軽にお問合せください！

輝かみいの 〒930-0827 富山県富山市上飯野14番3

TEL 076-411-6645 FAX 076-411-6657 担当:宮島施設長/林ケアマネジャー