

暑さも日々増していき、だんだんと本格的な夏が近づいてきましたね。昨年の猛暑では、体調を崩された利用者様も多くおられました。夏本番に向けて、今の時期から暑さ対策を見直し、バランスの取れた食事と適度な運動で体を整えておきたいものです。

6月は桜井高校の家庭クラブの学生さん4人が来てくださり、利用者様に手作りのすごろくと風船バレーのレクリエーションをしてくださいました。若い女の子に囲まれて、利用者様も乙女心を思い出しておられました。また、やってみっか市やじんじん祭りの地域の行事にも参加しました。やってみっか市では、以前に慰問で来て下さった「楽団プルート」が演奏する懐かしい曲を聞いたり、団子まきで撒かれた団子を拾ったり、楽しそうにされていました。じんじん祭りでは、屋台の雰囲気を楽しんでおられました。

7月は七夕にむけて笹の葉飾り作りを行う予定です。短冊に思い思いの願い事を込めましょう😊

桜井高校の学生さんのレク



さいころの
目幾つ出る
かな～

やってみっか市



神社でお祈りも
してきました！

フルーツ寒天・カレー作り



昔を思い出すわ

じんじん祭り



絵手紙・折り紙教室



出来ることから
1歩ずつ！！



2023年7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 水害避難 訓練	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 カレーの日
14	15	16	17 折り紙教室 認知症サポ- ーター養成講座	18	19	20
21	22	23	24	25	26 笑いヨガ 誕生日会	27
28	29	30 七夕御膳	31			

← 七夕飾り作り →

栄養こぼなし

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。

餃子の餡に
野菜や肉が
入るので
実は栄養満点!

餃子だけでは補えない
栄養を補っていきます。

餃子



たんぱく質・脂質
炭水化物・無機質
ビタミン

麦(雑穀)
ごはん



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

生協のこんな商品を使って
手軽に食物繊維をチャージ



行動変容

まず一歩。
できることから
はじめましょう!

今回のピックアップ食材は…
ハチパンの焼餃子



coop商品ハチパンの焼餃子
がリニューアル!
更においしくなりました!
リアン7月号にリニューアルポイント掲載!

生協10の基本ケア

～おじぎ体操と尻上げ体操について～



<おじぎ体操>



<尻上げ体操>

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。

「おじぎ体操」と「尻上げ体操」は聞きなれない言葉かもしれませんが。おじぎ体操は座位姿勢で目の前の台に手をつき、前屈みになり、足の底に体重がかかるように促します。尻上げ体操は、先ほどのおじぎ体操の前屈みで両足底に体重がかかった状態から、下肢筋力を使いお尻を持ち上げる体操です。これらの動きは、人間が椅子から立ち上がる時の何気なく行っている自然な動きを取り戻すための体操です。座位を保ち、立ち上がる一連の動きはトイレや食事、移乗などの生活の基本的な動きとなります。輝くろべでは、退院されたばかりの方や筋力が落ちてきている方には、まずはこの体操に取り組んでいただき、より長い在宅生活を目標にしています。

■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