

# かみいのだより 8月



とやま生協  
輝かみいいの  
〒930-0827  
とやませいきょう 富山市上飯野14番3  
TEL 076-411-6645 FAX 076-411-6657

## 7月レクでの様子



## 七夕イベント



皆の願いが  
叶うといいな



皆がんばれー!

牛乳パック高積み対決!

## 編み物教室



## はがき作り



皆で暑中見舞いハガキを  
作りました!とても綺麗な  
仕上がりになりました。

## 誕生日パーティー



誕生日は利用者様、職員  
皆でお祝いをします♪  
皆様にとって忘れられな  
い日になればいいな♡

## おやつ作り



手作りのおやつは  
美味しいね♪

## 8月の施設行事予定

- 1.2.3日…魚釣り準備
- 6.20.26日…魚釣り
- 8.15日…うちわで風船バレー
- 9.28日…テーブルホッケー
- 10.11日…風鈴作り

- 5.12.19日…脳トレ
- 4.18日…カードゲーム
- 7.14.27日…リズム体操
- 17日…おやつ作り(かき氷)

25日・・納涼祭

## 栄養こぼなし 充てん豆腐の栄養

容器に豆乳を入れて固めたお豆腐

電力① 他のお豆腐の2倍の葉酸値 電力② マグネシウム豊富

貧血予防 動脈硬化予防 骨形成

リアン 8月号

## 生協10の基本ケア

第2章「床に足をつけて座る」  
椅子に座り、床に足をつけることで、足の裏の圧がかり、脳の活性化につながります。ただ床に足がついていれば言い訳ではなく、その人にあった高さの椅子が必要です。その際、正しく座ることが重要です。ずっこけ座り、殿様座りは褥瘡ができやすく、腰痛や認知症が進行しやすくなります。椅子からの立ち上がったり座ったりする際には前かがみになることで下肢筋力の向上にもつながります。



## 今月の職員紹介

頼りになる存在  
ケアマネジャー  
林 春季(はやし はるき)



色々なご縁が繋ががり、新たな場所で働かせていただくことになり感謝しています。皆様にパワーをもらって頑張ります!

## スタッフ募集!

・夜勤ができるスタッフを募集しています。経験者、未経験者問わず お気軽にお問い合わせください!

介護のご相談いつでもお待ちしております。  
お気軽にお問い合わせください!  
担当:宮島/林