

秋晴れの心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。9月が終わり、ようやく過ごしやすい気候が訪れてきましたね。今年は暑さで体調を崩される方も見られず、ひとまず安心しております。それでは9月の輝くろべの様子をお知らせ致します。

9月は避難訓練を行い、災害への対策を見直したり、桜井高校の運動会へ応援に行ったりしました。また敬老会では利用者様と一緒にあんこときな粉のおはぎを作りました。「おいしいおいしい」ととても喜ばれ、おかわりをされる利用者様もおられました。そのほかにもカレー作りや笑いヨガの行事があり、楽しい時間を過ごされておりました。

今月は、「秋祭り」や「紅葉ドライブ」、「とやませいきょうまつりin東部」への参加、などを予定しております。

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

みんな頑張っ！！

## 運動会見学



## 避難訓練

これで安心😊



おいしくなあれ♪

## カレーの日



## 敬老会 & おはぎ作り



はっはっは～!

## 笑いヨガ



## 日常

お尻上げ体操  
頑張ります!!





# 2024年10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 
6	7	8 誕生日会	9	10	11	
13	14	15	16	17	18	19
← 秋のドライブ →						
20 誕生日会	21	22	23 秋まつり	24 笑いヨガ	25	26 生協まつり
27 		29 カレー作り	30 折り紙教室			

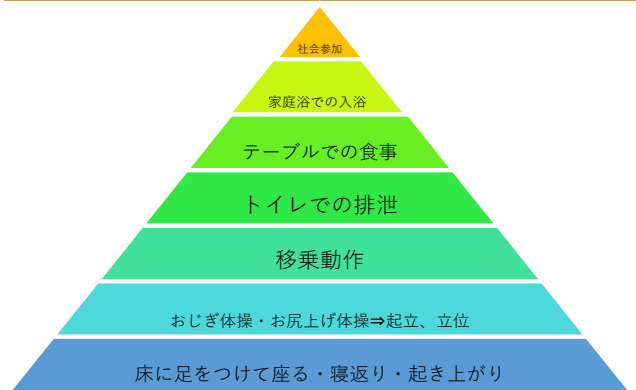
## 栄養こぼなし

### 健康増進！秋を楽しむ

秋といえば「○○の秋」とよく言われますよね。それはやはり「気候がちょうどよいから」ということです。今回は○○の秋から2つピックアップしました。

## 生協10の基本ケア



今月は生協10の基本ケアの順序について取り上げます。生協10の基本ケアはその名の通り、第1章から第10章までありますが、実はこの順番で支援に取り組むことが大切なのです。例えば、第3章「トイレに座る」ことは、第2章「床に足をつけて座る」ことができはじめて可能になります。同様に、トイレでの排泄ができて、テーブルでの食事や家庭浴での入浴につながるのです。大切なご家族の介護でついつい気合が入りすぎてしまい、座位が安定しないのに、トイレでの排泄を試みようとしてみたり、テーブルでの食事を試みようとしてしまうものですが、ご本人さんが今どの段階にいるのか、しっかりと把握し、まずはどの段階を目指すのか、目標を立てて取り組むことが必要です。

### 食欲の秋！

## 豚肉

はいかが？

豚肉の栄養

### 運動の秋！

## 体操

はいかが？

### たんぱく質

身体を作る

### ビタミンB1

疲労回復

### おじぎ体操

### 尻上げ体操

足腰の向上

ADLの向上

今回の **レシピ** 食材は…

### 富山県産鶏ロース

### きくらみそ漬け



豚肉の栄養成分の代表であるビタミンB1は水溶性ビタミンのため、茹でる、煮るよりも焼く！炒める！揚げる！汁ごといただく！がおすすめです！



**■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