

新春の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。昨年は当施設の運営にご理解とご協力を賜り、ありがとうございました。本年も、利用者様が快適で笑顔あふれる生活を送れるよう、職員一同尽力してまいります。

さて昨年12月は年末の恒例行事を行いました。12月13日はバルーンアートのボランティアの方が来られクリスマスのバルーンが出来上がりました。21日の折り紙教室では、新年の絵馬(獅子)を作りました。23、24日はクリスマスの衣装を身に纏いクリスマス会を行いました。クリスマスケーキはみんなでデコレーションをして、美味しく食べました。年末は利用者様と鏡餅を飾り、お正月の準備をしました。

今月は、「書初め」や「福笑い」「初釜」などを予定しております。1月の行事も是非お楽しみ下さいませ。

寒い日が続きますがお体に気をつけてお過ごしください。本年もよろしくお願い致します。



大晦日

きれいね〜

誕生会

カレーの日

集中!

クッキング

そろそろかな

折り紙教室

こんな感じかな!

バルーンアート

似合うかな!

クリスマス会

お元気ですか〜

笑いヨガ

は〜い!



# 2025年1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 福笑い	4 福笑い
5	6	7 七草がゆ	8	9	10	11
	←書き初め→					
12	13	14	15	16	17 カレーの日	18 誕生日会
19	20 初釜	21	22	23 笑いヨガ	24	25 折り紙教室
26	27	28	29	30	31 	

## 生協10の基本ケア



輝くろべでは、いつまでも住み慣れたご自宅で生活が続けられるように生協10の基本ケアに取り組んでいます。

今月は生協10の基本ケア取り組み事例を紹介します。脳出血の後遺症で右麻痺のある女性の利用者様で、先月から利用を開始されました。それまでは、昼夜ともにベット上での排泄で尿意や便意は曖昧だったのですが、輝くろべに来られてからはまずトイレに座っていただくことから始めました。最初はトイレに行っても出たり出なかつたりだったのですが、今では自分から意思表示をされるほど尿意、便意がしっかりとわかるようになりました。年末年始はご自宅で過ごされ、ご家族様もトイレでの排泄に熱心に取り組んで下さり、下肢筋力の低下も全くなく満面の笑顔で施設に戻ってこられました。これからも住み慣れたご自宅で安心して過ごしていただけるよう下肢筋力向上のためおじぎ体操・尻上げ体操など継続して取り組んでいきます。

## 栄養こぼなし 寒い冬の日にはおでんはいかが？

雪が降り本格的な冬が到来となりました。そして、おでんがとても美味しい季節となりました。コンビニやスーパーにもおでんが並び、作らずともお手軽におでんを味わうことができます。おでんを食べ、冷えがちな身体と心の癒れを癒してみたいいかがでしょうか。

**エネルギー、たんぱく質をしっかりと摂りたい!!**

エネルギー

じゃがいも、もち巾着、たんぱく質、たまご、焼き豆腐、厚揚げ、さつまいも、ちくわ、つみれ

**塩分を抑える、血圧が気になります!!**

はんぺん、ちくわ、ウィンナー、つみれ

練り製品は2つまで!

こんにゃくで満腹感を!

じゃがいもでナトリウム排出

汁は飲まない!

### +1品でビタミン補給

旬のほうれん草や、小松菜、春菊の胡麻和えなど...

また、みかんやりんごなどのフルーツなど



今回のビッグ食材は...

### 加賀ちぎり揚 本場の味



加賀ちぎり揚には食べやすいお野菜も入っています！是非おでんに加えてみてはいかがでしょうか  
1月のリアンを要チェック！  
カタログでは1月3回に掲載予定です！

**■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