



まんまる

デイサービスセンター まる～な
〒939-8137 富山県富山市開発223
Tel.076-429-3256 FAX 076-429-3357
ヘルパーステーション まる～な
〒939-8136 富山県富山市月見町4-42
Tel.076-429-5740 FAX 076-429-5771

<1月の様子 まる～なの新年は初詣から始まった！月間>

初詣 護国神社

書初め!

正月遊び!

福笑い!
すころく!

2025年 世界平和願う!

日々の事

初釜 お抹茶頂きます

護国神社は参道がステキ

いい年になりますように!

難しいわー

職員ががんばります!

脱衣所ではなるべく車椅子から椅子に座りかえましょう!

なぜ、座りかえるの?

ご自分で調整えがしやすくなります!

足の筋力アップにつながります!

生協10の基本ケア

三角移乗 スペシャル!

三角移乗をしています
コツ覚えてください!

座り直しをしています。
足を引いてお辞儀するように。
基本です!

たくさんの利用者が三角移乗に取り組んでいます!

スカしたいんだよね♡

無いものねだりってやね!

床に足をつける

～床に足をつけて座る～

脱衣所ではなるべく車椅子から椅子に座りかえましょう!

なぜ、座りかえるの?

ご自分で調整えがしやすくなります!

足の筋力アップにつながります!

脱衣所での取り組み

車椅子から椅子に座りかえることで下肢の筋力アップにつながります! まる～なでは2月から脱衣所での取り組みを実施します。皆さん、少しずつ前向きに取り組ましましょう! 壁に貼ってあるから見てみてね!

栄養ごはん
さつまいもとおならの関係

さつまいものおならは臭くない!?

おならが臭い原因はたんぱく質! さつまいもにはたんぱく質が少なくおならの臭い原因にはなりません。

おならの匂いが臭い=腸内環境の乱れ

たんぱく質の摂りすぎ
不規則な生活
ストレス
便秘

リアン1月号ピックアップ
商品ば 地場産さつまいも 嬢華あま蜜芋

ウチの厨房さん

レストランまる～なのシェフが作りました!

1月4日! 年始の屋食はおせちです♡

味噌と醤油! 2種類の鍋!

飲めや歌えやかとはい、できないけれど!

まる～なで働き始めてもうすぐ8年が経ちます。皆様には言わずと知れた楽しすぎる毎日を送っています。…ところがだ。他業種への憧れ、それゆえの妄想が止まりません。とりわけ憧れているのが「オフィス」で動き「スーツ」を着ているキャリアウーマンです。足元は動きやすい高さの「ヒール」。片手では持てない程の会議資料とノートパソコンを抱え会議室に小走りで行き、訪れる来客によるそり顔で会釈。古巣から訪ねてきてくれたおっちゃんに「まりちゃん久しぶり!」なんて言われた時には、「ちょっと! まりちゃんなんて大きな声で呼ばないで。ここでは『古市さん』で通っているのよ」と、スカしてみせる。…と到底今の自分からは真逆の位置に憧れがあります。そんな時とやま生協内で「ジョブトライアル」という、違う部署でのお仕事体験企画の募集がありました。もちろん応募しています。「本部」です。「アシ本部で働いてんのよ」言ってみる。ほんとは月間働いているけど。そして希望を出しただけで、まだ体験に行けるかも決まっていなけれど。それでも「本部に行くのに、まる～なの制服で大丈夫なんやらか」スーツでキメるんでしょ?…心配御無用。とやま生協の青いウィンドブレーカーを着て業務にあたっておられるらしい。…なんや、思ってたんと違うやんけ。スーツのキャリアウーマン、もはや都会にだけ生息する天然記念物なのかもしれない…

まいコラム

介護相談いつでも承っております。
気軽にご相談下さい。
担当:長南、中山、石川

まる～なには水曜日、木曜日の11時30分に生協の移動販売が来ております。ご近所の皆様も是非ご利用ください。