



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

<2月の様子 30年に1度の大雪、10年に1度の大雪!?月間>

節分!
玉入れゲーム
可愛い鬼♡
お気に入りの鬼の帽子!

フラワー
アレンジメント!
難しもんだなあ!
お花きれいな!
仏壇の花もちょうだい!

アコーディオン
演奏会
毎月来てくれてありがとう♡
オカリナ!

日々の事
おねえさんと遊びたい!
種おいしいわあ!

おひなさま見学
IN富山老健

約100年前のお雛様も展示してあります!

生協10の基本ケア

栄養こばなし
生協10の基本ケア

- ① 緑茶 ② ほうじ茶 ③ 緑茶 でほっこり時間
- ④ テアニン リラックス作用
- ⑤ カテキン 老化を遅らせる 口腔衛生の改善
- ⑥ ビラジン 血行促進 冷え性改善
- ⑦ カフェイン 覚醒作用

【急須でお茶を淹れてもらう】
残存機能を活かす & 役割作り!

⑧ リアンの片手ピックアップ 商品は遠赤焙煎ほうじ茶

温かい食事をする

簡単そうに見えて加減が難しいなあ!

鏡もち入りパンケーキ作りです。お正月に食べきれなかったおもちをすりおろしてパンケーキに混ぜ込みます。2種類の味にしました。抹茶とチョコレートです。粉砂糖を振りかけて食べました。

おいしいわあ!

ウチの厨房さん

5年表彰されました♡

私が理事長です!

NEW 登場!

厨房の職員が5年表彰されました。本部からお祝いに駆けつけて下さいました! これからもおいしい昼食を作ろう! と気が入りました。

韓国風キンパと普通の♡

イベント食の日は厨房も大忙し!

「ただ息を吸って吐くだけ」簡単な事です。我々は生きる為、息を吸って吐いているのだから。何も考えず、ただ息を吸って吐くだけ。まる～なに来所された利用者の皆様が血圧を測られる際、いつもワタシが言う言葉です。血圧等、適正值にならないとお風呂には入れませんからね。特に寒い冬はどうも軒並み血圧が高い傾向にあります。何度も測るうちに焦って無口になっていくので「ただ息を吸って吐くだけ」と声をかけると「わかつるわい!」と声を荒げる利用者様もいらっしゃいます。あら、嫌だ。今のでまた血圧上がったのよ? 焦らないで、風呂は逃げないわよ。中には、「まり子パワー」で血圧が下がったと喜ばれる方もおられます。ソレが冗談としても適正值になるならば、どんなパワーも使いましょそ。まんまるを作っていて目指している事・決めている事があります。「読んで面白かったから冷蔵庫に貼って何回も読もうと思わせるモノにしたい」コレだけを目指し常に何度も確認する事に決めています。僭越ではございますが、皆様の毎日の思い出し笑いのお手伝いになりますよう次年度も精進して参る所存でございます。4月からどうぞよろしく。まり子パワーはいつだって全開だぜ!!

まいらら

まる～なでは庭の草むしりや利用者さんの将棋の相手など、様々なボランティアさんを随時募集しています!!

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。