

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、穏やかに過ごしてはいかがでしょうか。私たちは2月の10年に一度の大雪が心配でしたが、無事に冬を超えることができました。それでは2月の輝くろべの様子と3月の予定についてご案内いたします。

暦上では2月2日でしたが輝くろべでは2月3日に節分を行いました。お昼ご飯には、ちらし寿司を食べられ、午後からは利用者様と一緒に「鬼は外！福は内！」と元気よく豆をまきました。14日のバレンタインではパンケーキを作りました。果物やチョコレートソースを準備すると、それぞれ思い思いのトッピングを楽しんでおられました。26日は職場体験があり、二十歳の学生さんが来られました。利用者様と交流しお互いに良い刺激を受けているようでした。

今月は「トモ&シゲ（楽器演奏）」や「折り紙教室」「笑いヨガ」などを予定しております。また輝くろべは3月で10周年を迎えます。3月29日には「10周年誕生祭」を企画しております。皆様に楽しんでいただけるように準備をしておりますので是非お気軽に参加ください。

今月も、どうぞよろしくお祈りいたします。

誕生会



お誕生日おめでとうございます！

きれいねえ

頑張るぞ！

集中！！

笑いヨガ



バレンタイン

職場体験

カレーの日



美味しくなれ♪



こんな感じかな



豆まき

福は内～

鬼は外～

アッハッハッハ



美味しかった♪



お若いねえ😊



2025年3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ひな祭り (ちらし寿司・桜餅)	4	5	6	7	8
9	10	11 避難訓練	12 誕生日会 アコーティオン音楽会	13	14	15
16	17	18 笑いヨガ	19	20	21	22 折り紙教室 カレーの日
23 24 25	26	27	28	29 誕生祭		

栄養こぼなし 美味しいお茶でほっこり時間

温かいお茶を飲むと、気持ちが落ち着くことがありますよね。
今回はお茶の魅力をお届けします。
何かと慌ただしい毎日ですが、1杯のお茶を淹れて飲む、という
贅沢な時間を1日の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ほうじ茶 緑茶の嬉しい成分と効果

- カテキン ... 老化を遅らせる
口腔衛生の改善
- テアニン ... リラックス作用
- カフェイン ... 覚醒作用
- ピラジン ... 血行促進、冷え性改善

ほうじ茶特融の香ばしい香り!

今回のレシピ 食材は...

遠赤外線ほうじ茶



美味しいお茶の淹れ方も掲載されています!

リアン3月号を裏チェック!

長寿の方に
【急須でお茶を淹れてもらう】

残存機能を活かす
&
役割作り

生協10の
基本ケア

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。

上の写真は片側に麻痺のある男性利用者が洗濯物を干しておられる様子です。輝くろべでは、利用者が進んでこのような細かな手伝いをさせていただきます。自分の役割のように思ってください。始めるとすごい集中力できれいに仕上げてください。このようなお姿は、まさに生協10の基本ケアの第8章「夢中になれることをする」を体現しているように思います。片側に麻痺のある方は今までの生活に比べるとずいぶん不便を感じておられることと思います。しかし同じことを繰り返し行いながら生活していくことで、自然と筋力や体幹が鍛えられ、今までと同じとまではいなくてもより近い状態の生活を取り戻していただき、より長く在宅生活を継続していただけると思います。皆さん住み慣れた家が大好きです。そんな利用者様の思いに寄り添いたいと思っています。

■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