

# こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16  
介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001  
ホームページ

No.244  
平成31年1月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに

検索

こみに理念

寄り添う心と温かな手

## 新年の挨拶

明けましておめでとうございます。

新たな希望を抱き、抱きしめながら新年を迎えたいと思います。

お陰様で、介護老人保健施設「こみに」も多くの方々のご支援をいただき、良き年を迎えられました。心より感謝申し上げます。

冬の寒さが厳しくなるこの時期、1日1日の通勤途中の田畑に霜柱を見ることがあります。田畑に霜柱が降りた時は霜柱を見ながら、今までの思い出を思い出し、無言のまま麦踏みをする情景を懐かしむことがあります。朝日を浴び、手を腰の後ろに組み、歩むと麦踏みをする音が聞こえ、根をしっかりと張らせ、強い葉を育む効果があります。地味ですが、後に豊かな実りを約束する大切な農作業です。麦踏みは私たちの介護の仕事に通じるところがあるように思います。みなさん、介護の仕事も、心を込めた丁寧な手間の積み重ねにより、多くの人が幸せをまたいらしてください。

この年おこみにの理念「寄り添う心と温かな手」をロマンチしながら歩みを進めたいと思います。



施設長  
東 茂樹

## 亥

今年は、亥年。

インシンの子『の坊』。

まわわ瓜に、色、形が似ているよか、その呼ばれ方です。

かわいらしい壁面をぜひ、ご覧下さい。



# リハビリ活動報告

## こみに麻機サークル

12月16日(日)、第13回こみに麻機サークルを開催し、34名の参加がありました。今回は、インフルエンザ予防講座と手洗い実技、手足を温める体操、セラピストによるマッサージを実施いたしました。手洗い実技では、ブラックライトを使用し、洗い残しのチェックを行い、普段はこんなに気にして洗っていないかったー、爪や、指の間に洗い残しがあったー、など、洗い不足の箇所を目で確認しました。手洗いをモチーフにした「おけん体操」も、みんなで踊り、口ずさんでいた方もいらっしゃって好評でした。

冷え性予防の手足の体操も、みなさん熱心に取り組み、帰ったら家でもやらなきゃー」と、興味を持ってくださいました。

セラピストによるマッサージも好評で、気持ちよかったですー、またやってもらいたいー」などの声が多数聞かれました。

みなさまとお話する時間ができて、私たちセラピストにとっても楽しい時間となりました。ありがとうございました。

次回は3月に開催予定ですー！ご参加、お待ちしておりますー！



## 干支の壁画制作

年末、恒例のとなっている干支の壁画作りに取り組みました。毛糸を使って、巻き付けたり、しばいたり、切ったり…。材料も様々な素材を駆使しながら、多くの行程を重ね、完成する事ができました。来館の際、ぜひご覧下さいー。



## 三育高校 ハンドベル演奏

広島三育学院の生徒さんが12月15日、こみにデイケアに来てくださいました。

全寮制の学校で、全国から生徒が集まっており、メンバーに静岡出身の生徒さんもいました。

普段、見ない大きさのベル(8kg)もあり、ご利用者は音色を楽しむだけでなく、ベルを鳴らす体験もでき、すてきなクリスマスプレゼントとなりました。



年忘れーお楽しみ会を通所リハビリ課の職員が催しました。  
楽しんでいただけましたか？

年末イベント



## 栄養コラム 【春菊】

冬といえば鍋。その鍋に欠かせない食材の一つに春菊があります。その名のとおり、菊の一種ですが、一般的には秋に花を咲かせるのに比べ、春に花が咲くということで、「春菊」と呼ばれるようになったそうです。栄養価の特徴としては・・・

### ○たくさんのカロテンを含みます。

抗発ガン作用のβ-カロテンや、体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や視力維持、皮膚健康維持、さらに呼吸器系を守る働きがあります。

### ○高血圧の予防

カリウムが多く、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があります。

### ○ミネラルが豊富

カルシウムをはじめ、リン、マグネシウム、鉄分と、骨を生成し、丈夫にするうえで欠かせない成分が含まれています。

### ○独特の香り

春菊に含まれる香り成分は、自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳・痰を抑える効果があるそうです。おせち料理を食べすぎた後、お鍋にたっぷり春菊を入れて、召し上がってみてはいかがでしょうか？



# こみにデイケア活動報告



こみにデイケアでは、毎月、イベントの様子をエレベーター前で、絶賛掲示中です！  
ご来館の際は、ぜひ、ご覧ください！



## 1月の変わり風呂

ザクロの湯 1/21 (月) ~ 26 (土)



12月のイベント、『クリスマス会』にて、  
パスタを使ったクリスマスリースを作りました。

## 誕生日会

今月から誕生日会のプレゼントが  
変わります！

内容は、受け取ってからの楽しみ！



## ★ 面会のお願い ★

- ◎インフルエンザなどの感染予防のため、マスクの着用をお願いします。
- ◎2階新館は居室内、2階本館は面会室での面会をお願いします。
- ◎学生・学童・乳幼児は、居室での面会をご遠慮ください。



★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。