

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

こみに

検索

No.250
令和元年7月7日発行

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

こみに理念

寄り添う心と温かな手



七夕

今年の七夕飾りは
ご利用者、ご入所者
職員みんなでアイデ
ィアを出し合って作
成しました。
傘をリメイクした
天の川すてきでしょ
う?! みなさんの短冊
に願うことは書きま
したか? 音符の華
さらさらの♪お楽しみ
ま キラキラの夜



私たちは、地球に生まれていきます。』
尊い地球。国や人種が違っても、世界はひとつ。
2020年夏、いよいよ東京オリンピックが開催されま
す。オリンピックはスポーツの祭典、平和の象徴です。
紙粘土で作った競技者、紙花で作った五輪。
「からも、こみにのご利用者、職員がみなで参加
して、オリンピックを完成させようと思います。玄関前に飾
っておりますので、ぜひご覧ください。」

車イスを譲っていただけませんか?

ご不要になった車イスがありましたら、ぜひ、お譲りください。



リハビリ活動報告

第15回 こみに麻機サークル

6月16日に開催し、今回も大勢の方が参加してくださいました。

生活機能障害を予防し、健康寿命の妨げになる危険性が高いものとして、『レイル 身体の虚脱』『サルコペニア 筋力の低下』が注目されています。

講座ではそれぞれ、専門としている担当職員から有用な予防策をお話ししました。

口唇フレイルの予防には、『ロビヤんけん』、『映き矢』などのゲームを通して、吸う力・吐く力・飲み込む力、食事に必要な口の筋肉を使うことを意識したシクリエーションを行いました。



あすこ体操・『みけん体操』はサークルでおなじみですが、今年新たに、ご当地体操を麻機地域のみなさまとともに考察し、今回紹介させていただきます。

名前がまだないので、これから地域のみなさまやこみの職員から名前ネーミングを募り、決定していきたいと考えています。

サークルは、おかげさまで15回目を迎えることができました。

これからも麻機地域を盛り上げていけるよう、様々な企画をご用意してみなさんをお待ちしております!!





職員紹介

平成30年4月より3階フロアで勤務させて頂いております松井 美穂と申します。

私は現横浜市長、林文子様の女性としての働く姿勢に大変共感しております。著書の中で「仕事であること何であること、使命感を持った人には誰もかたがた。」という説があり、私自身の目標のひとつでもあります。



今後も利用者様及び御家族の方々に満足していただける様に、笑顔を忘れずに看護の仕事に精進したいと思います。



看護師
松井 美穂

栄養コラム オクラの話

ネバネバ野菜と言えば、オクラ。オクラは、『オロロアオイ』の種とされ、アオイと同じような黄色い花を咲かせます。



切るとネバネバする成分は、『ムチン』と言って水溶性の食物繊維。ヘクチンと同じく、血糖の上昇を抑えたり、胃の粘膜を保護したり、消化を助けたりする働きがあります。

他にも、抗発ガン作用や皮膚を丈夫にするβ-カロテンがレタスの3倍も含まれています。カリウムやカルシウムも多く、高血圧予防や、骨を丈夫にし、健康を維持する成分が豊富です。

寒さに弱く、夏の野菜でこれくらいが旬です。

産毛が残っている小ぶりの色あざやかなものを選びましょう。熱に弱いので、生で食べるのがおススメです。包丁でたたいて、納豆と一緒にネバネバ増強スタミナアップで、夏バテ予防〜ぜひ、ご賞味ください。



事務所スタッフは、「いきものががい」

事務所カウンターにメダカとスズムシの赤ちゃんがいます。

餌やりや霧吹きなど、環境整備をして、すくすく大きくなあれ！と願いながら育てています。

みなさん、リハビリの途中にでもご覧ください。



パンケーキ

今話題のパンケーキをホットプレートで作ってみました。厚みは、アルミホイルと牛乳パックの枠で。

生クリームにイチゴジャム、あんこを添えて、美味しくいただきました。



こみにテイケア

スウィング キャッツ ♪

新しいメンバーが加わり、パワーアップした楽しいサウンドを披露してくださいました。



アイスバイキング ♪

- バニラ●
- いちご●
- チョコ●
- 抹茶●

4種類の中から好きなものを召し上がっていただきました。いちごが一番人気でした。



レモンライムの
ゆ
7月



7月のお誕生会

7月15日(月祝) ~ 20日(土)

7月生まれの方、お誕生日おめでとうございます

こみに祭り

【開催日時】

10月27日(日) 11時~15時

ステージやたくさんのお店を予定しています。
今年からバザーの開催はいたしません。今まで
物品のご提供、ありがとうございました。

あさはたふれあい 夏祭り

8月3日(土) 麻機小学校 グランド
町内会による売店、抽選会の他、今年は子どもの
菓子まき、大人の餅まき、東高のマンドリン
演奏など、お楽しみがいっぱいです。
こみにも出店します。

★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。