

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.251
令和元年8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



透明なコースターに、押し花をはさみました。
涼やかで、すてきな作品となりました。

すてきな笑顔



ひまわりがかわいいでしょ。夏の花のアレンジメントです。



“エコハウスしずおか”のみなさんが、唱歌・抒情歌を披露してくださいました。やさしい音色でした。



こみにからほど近い
遊水緑地に散歩に出
かけました。
おやつには、ちょっ
と懐かしい容器入り
のメロンアイスをい
ただきました。

リハビリ活動報告

夏のフチ運動会

7月10日(土) 17日(土)に3階で、ご入所者対抗のフチ運動会を開催致しました！

紅組、白組に分かれて

玉入れ、棒サッカー、物送りゲームの3つの種目を行いました。いずれのゲームも白熱し、普段とは違った表情がたくさん見られました。ボールを取り合ったり、大きな声で応援したり、ゲームとなるご勝負事、みなさん、真剣な姿勢で臨まれています。

競技終了後の表彰式では、手作りのメダルを参加者一人一人に手渡しさせていただくと、みなさん、笑顔で受け取ってくれました。

夏のフチ運動会、かなりの盛り上がりが見られ、楽しんでいただけた様子でしたので、またいつか同じ様な機会を設けられたら良いなと思っております。

最後に、参加されたご入所者のみなさま、お疲れさまでした！



職員紹介

昨年の4月から介護新館で勤務させていただいております山口です。こみには、学生時代の実習でお世話になったお入り、笑顔あふれる明るいこみで働くことができて嬉しく思っています。

私は、休日などにこみに出掛けて美味しいものを食べるのが好きです。オススメの場所があったら是非、教えてください！



まだまだ未熟な私ですが、皆さんと楽しく過ごしていけるよう頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



介護福祉士
山口 日向子

栄養コラム「プロバイオ菌の話」

ヨーグルトは健康のためにいい、となんとなく食べていませんか？ ヨーグルトと言えば、乳酸菌とプロバイオ菌。

この二つ注目の腸内環境。腸内フローラですが、腸内では常に善玉菌と悪玉菌が闘っています。善玉菌は消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつけるなどの有用な働きをしますが、逆に炎症を起こす物質や発がん促進性物質など有害な働きをする菌が悪玉菌です。

実は、大腸の善玉菌の乳酸菌とプロバイオ菌の割合は、99%がプロバイオ菌で、0.1%が乳酸菌です。



乳酸菌：胃・腸に存在し、大腸にはほぼ存在しない。
塩や酸に強く、自然界にも存在している。

プロバイオ菌：酸素の届きにくい大腸に存在する。
食物繊維や糖から酢酸を作り、悪玉菌に対し殺菌作用する。

整腸作用のためには、生きたまままで腸まで届くプロバイオ菌入りのヨーグルトを継続的に摂ることが効果的です。



こみに祭り

みなさん、ぜひお越しください！

御神輿、麻機太鼓、ふわふわ(無料)、屋台(おでん、焼きそば、カレー、ビールなどドリンク類、おつまみいろいろ、焼き立てパン、手作りお菓子、ハーバリウム体験ブースなど) ご利用者もご家族も思いっきり楽しんでください！
3年前に大好評だった、『美川憲一から和田アキ子まで、まねて歌って笑っていただきます』のものまね芸人の“しんどう幹司”をお招きします！

【開催日時】

10月27日(日) 11時～15時



こみにテイケア

月に一度、一週間単位で曜日対抗レクを行っています。毎週、どのゲームもすごい盛り上がりです★

傘逆玉入れゲーム

今がチャンス!



まだ入りそうかな?



高いなあ～



ふわふわキャッチ

風船が風に吹かれる!



もう一杯になっちゃった。



1個、ようやく!



的当て ver.2

後は任せます!



さあ、届け～!



8月のお誕生会 8月19日(月)～24日(土)

8月生まれの方、お誕生日おめでとうございます

8月のお風呂 ゆずの湯



★お家で眠っているDVDをご寄付いただけませんか? 釣りバカ日誌や寅さんなど…

★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。