

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.252
令和元年9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



夕涼み会

ご入所されているフロアごとに、お楽しみ会を催しました。流しそうめん、梅ジュース、手持ち花火、吹き出し花火で終わりゆく夏を感じました。



こみに祭り

10月27日(日) 11時～15時

みなさん、ぜひお越しください!

【雨天決行】



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、地元野菜の移動販売、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) 『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”もお招きします! ご利用者も、ご家族も、思いっきり楽しんでください! 地域の方、施設に関心のある方、どなたでもぜひどうぞ。



リハビリ活動報告

夏の特別リハビリ

通常、リハビリは、理学療法士・作業療法士による個別訓練を行っております。

冬の時期に不定期で実施していたグループでの活動について、ご入所者から「またやらないの？ 楽しかったよねー」などの声が上がっていました。そこで、8月19日〜23日の5日間は、ご入所者のご要望にお応えして、習字、大きな風船を使った運動、音楽体操など、さまざまな活動を楽しんでいただきました。お互いに声を掛け合って、真剣ながらも笑顔があふれ、賑やかな雰囲気となりました。



中でもとても好評だったのが習字でした。習字は、指先だけでなく胸部や腹部、背部の運動にもなり、動作の安定化に繋がります。姿勢がよくなり、食事が取りやすくなるなどの効果があります。「久しぶりに習字をやったよー」「難しかったけれど楽しかった!!」とお話される方も多く、みなさん積極的に取り組んでくださいました。

できあがった作品の数々は、1階リハビリフロアに飾っております。ぜひ見に来てください。



職員紹介

昨年の4月から3階新館で勤務させていただいております。山本です。こみには学生時代の実習でお世話になっており、優しい先輩方がたくさんいて、明るく雰囲気があつたこみで働くことができて、嬉しく思っております。

私は、休みの日に景色が綺麗なところへ出て、一眼レフカメラで写真を撮ることが好きです。これからはカメラを極めて、カメラを楽しみたいと思います。



入社3年目で、まだまだ分からないことがたくさんありますが、ご利用者の笑顔を引き出していきたい様、楽しく頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



介護福祉士
山本 今日子

栄養「なす」なすの話

『秋ナスは嫁に食わずな。』ということわざがありますが、美味しいものを独り占めするというのが解らないナスは身体を冷やす作用がある野菜なので子どもを産む女性には控えた方がいいという解釈があります。



ナスの成分は、90%以上が水分なので、栄養がなすと思われがちですが、皮の紫色の成分の『ナスニン』というポリフェノールは抗酸化作用の他に、眼精疲労を和らげ眼の働きを良くする効果があります。

また、カリウムも豊富に含まれていて、体の熱を逃す働きがあり、夏バテ解消の効果があります。

ナスを切った時に切りの口が茶色になるのは、アクリン酸とクロロゲン酸というポリフェノールが含まれるせいですが、抗酸化作用により老化やガンを予防する効果があります。きれいに仕上げるように一般的には水に浸けますが、栄養が逃げてしまうので10分以上は浸けない方が良いでしょう。

ナスは油で相性が良い野菜ですが、油を吸収しやすいので、あらかじめ電子レンジで加熱したり、サッと茹でることで油の吸収を抑えることができます。美味しく食べて残量に負けず元気に過ごしましょう。

全国の施設を巡っている『笑顔いっぱい、毎日元気 makico のキレイセラピー』が8月19日、2階ユニットABに訪問してくれました。

フェイシャルマッサージの後、メイクとヘアアレンジで美しく変身し、プロのカメラマンによる写真撮影。クレンジングや美容液のお土産（後日、ご家族にお渡しいたします）もいただき、フロアは笑顔いっぱいになりました。女性にとって、美しくなる欲は永遠のものですね・・・ 4人のアーティストのみなさん、楽しいイベントありがとうございました。



こみにデイケア

デイホールの掲示物を新しくしました！

1Fエレベーター前に、イベント、クラブ活動、日頃のレクリエーションの様子を掲示しています♪



天井から提灯を吊るし、柱を利用して花火の壁画を作製しました。

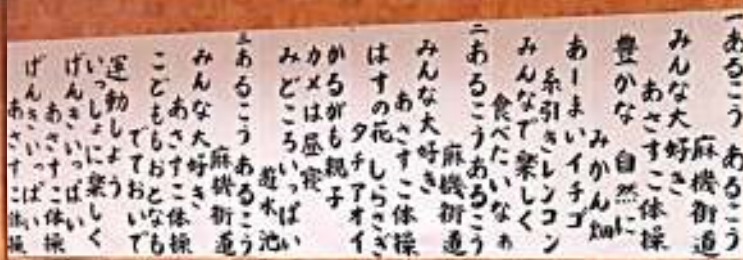
介護職員実務者研修 受講者募集！

『実務者研修』のスクーリングが、『こみに』にて受講できます。どなたでも受講可能です。定員 10 名。
研修期間は 10 月～翌年 4 月。申込期限 9 月 25 日。
詳しくは、お問い合わせください。

◇ お問い合わせ ◇

03-5746-9220 (HAPPY & SMILE COLLEGE)

あさすこ体操、覚えてくださいね♪



9 月のお誕生会 9 月 16 日 (月祝) ~ 21 日 (土)

9 月生まれの方、お誕生日おめでとうございます

9 月のお風呂

ラベンダーの湯



★ウエスのご協力をお願いいたします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。