

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.253
令和元年10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



敬老の日 おめでとうございます



こみに祭り

10月27日(日) 11時～15時【雨天決行】

みなさん、ぜひお越しください!



ご当地体操

お披露目!!

みんな体操



御神輿パレード、唄まねパフォーマンス(しんどう幹司)、大迫力!太鼓の演奏(麻機太鼓保存会)、マジック出雲、ふわふわ(無料)、屋台(おでん、焼きそば、カレー、たこ焼き、中華料理、フランクフルト、パン)、クイックマッサージ、似顔絵屋、ハーバリウム、ストラックアウトなど遊びのコーナーなど、盛りだくさん!ご利用者も、ご家族も、地域の方も、どなたでもぜひどうぞ!

リハビリ活動報告

こみに麻機サークル

令和元年9月22日（日）、第16回となるこみに麻機サークルを開催し、地域の方々41名に参加していただきました！

始めに、前回の麻機サークルで紹介したばかりの新しい体操をみなさまと一緒に行いました。この体操は、地元麻機地域の方と、こみに職員が相談させていただきながら作成した、オリジナルのご当地体操です。麻機に所縁のある専用の歌詞と、職員が考案した体操を『茶摘み』の曲に乗せて行う、麻機地域ならではの体操です。

レクリエーションでは、新聞紙で簡単に作れるエコスリッパを作りました。災害時に履物が不足した場合でも、新聞ならば調達しやすい、かつ、簡単にたぐり合わせることが可能です。みなさんから、「この折の方はどこのところ？」「この穴はどこ？」と、積極的な質問がうけて、職員ははしゃがんで

したが、世間話も交えながら、実用的なエコスリッパが次々と完成していききました。「すごく参考になった。」「これなら私でもできる！」といった感想をいただきました。

そして、今回のメインテーマ、『防災・災害』から、被災時における炊き出し訓練を行いました。簡易かまどの組み立て方、火のつけ方、特に気を付けたい点等をお伝えした後に、実際に調理に移っていききました。焼きそば、フランクフルト、焼きおにぎり、ゆで卵を作って、試食して、片付けて、という共同作業を通じて、お互いの距離が縮まりました。

食後には、この地域の避難経路・避難方法、『高齢者や避難に時間がかかる方』は、警戒レベル3になったら避難することが望ましいこと、非常食を確認しておくべきであることを確認しました。次回の麻機サークルは12月を予定しております。ぜひ、ご参加ください！



職員紹介

昨年の6月末より3階本館で勤務をさせていただいている北原です。

伊豆・三津シーパラダイスの年間パスポートを購入しており、休日はイルカとクラゲを眺めて過ごすことが多いです。



また、沼津港の新鮮な魚をはじめ、パンケーキ専門店や県東部地区一位のラーメン店など、道中に飲食店が豊富なのも嬉しいことです。



入社して一年が過ぎ、覚えてたこともあれば、これから覚えていかなければならないこともたくさんあります。わからないことは先輩にたずね、いつか自分からたずねられた時には答えるつもりで頑張りたいです。これからよろしくお願いします。



介護福祉士
北原 敦

栄養「りんご」についての話

最近、お店に行くといろんな色のりんごを見かけますが、名前もよく覚えていて、たくさん品種があります。粒の大きさ、種ありの種なし、皮ごと食べられるものなど特徴もいろいろです。皮をむいて食べるのが一般的ですが、ぶどうの産地山梨県の方は皮ごと食べるそうです。

紫色の皮には『アントシアニン』というポリフェノールが含まれていて、眼精疲労や動脈硬化、がん予防の働きがあります。赤色の皮には『レスベラトロール』というポリフェノールが含まれ、がんや食物アレルギーの発症を抑える効果があるといわれています。

ぶどうの糖分はブドウ糖や果糖なので体内に吸収されやすく、エネルギー源になるので疲労回復や、脳の働きを活性化させる効果があります。糖尿病の方は、ぶどうに含まれるブドウ糖で急激に血糖値が上がりますので注意しましょう。

りんごは、美味いぶどうの見分け方ですが、新鮮なものは粒に張りがあり、皮に白いほこり粉が付いていて、軸が青々としたものから選べます。軸が茶色いほど細くなっているものは、収穫から時間が経っています。保存は、新聞紙などで包み冷暗所で保管しましょう。



秋冬の限定メニュー

- ・ みそラーメン
- ・ カルボナーラ (ミニサラダ付)
- ・ 牛丼
- ・ 親子丼
- ・ すきみとろろ丼



* 丼とミニ麺のセット

- 丼 … 親子丼、牛丼、炒飯、油淋鶏丼、中華丼
 - ミニ麺 … そば、うどん
- ラーメンから選べます。

喫茶フラワーガーデン (こみに1階)

ぜひ、ご利用ください。



看護職員 募集中!

丁寧に指導致します! 長く、安定して働きたい方、大歓迎!

- 応募資格: 看護師、または准看護師 資格をお持ちの方
- 仕事内容: 入所ご利用者の看護および介護等
- 給 与: 月給制 (当法人規定による)
- 勤 務: シフト制 月21日勤務
日勤 8:30~17:30 (日勤のみの勤務も可能)
夜勤 16:30~ 9:30
年間休日113日



- ※ その他有休、特別休暇、産休、育休、介護、子の看護休暇あり。
- 福利厚生: 誕生日お祝金、施設内喫茶社割など

詳細はお気軽にお問合せください!

TEL: 054-209-7000 (担当: 管理課 遠藤)

こみにデイケア 園芸クラブ 活動報告

2月に種芋を植えました。
しっかり育つといいな♪



間引きや草取りなどのお世話をして、
大小さまざま、穫れました。



じゃがバターにしてみんなで
美味しくいただきました♪



スイカ栽培の様子です。



大きなスイカが育ちました♪



スイカ、甘くて、美味しいね！



畑の他にも、
玄関前のプランターの寄せ植えや
水やりをしています。



芝坊やを作ったり、
いろいろと活動しています。



芝生横の畑では、いろいろな野菜を育て
ています。これから、にんにくの栽培を
計画しています。お楽しみに。

10月のお誕生会 10月21日(月)～26日(土)
10月生まれの方、お誕生日おめでとうございます

10月のお風呂
マスカット



★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。