

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.256

令和2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



明けましておめでとうございませう。
年が改まり、見える景色も一新いたしました。この時期、静岡市から望む富士は誠に秀麗で神々しくもあります。これから春めいて富士に霞がかかってくるSakabay。
春霞 たなびきにけり久方の
月の桂の花や咲く
げに花髪色めくは春のしるしかや
といつ、能「羽衣」の一節を思わず口
遊みたくなり、心も浮き立ち、この地
に住む喜びが湧き上がってまいります。



さて、当施設は昨年も多くの方々のご支援をいただき、発展できましたことを厚く御礼申し上げます。本年も皆様方のご教示をいただきながら更に歩みを進めたいと存じます。
ご利用の皆様が安全に、安心してご利用いただける施設、そしてそこに働く者も喜びを実感できる施設作りを推し進めたいと思えます。嬉しくも、この数年、多くの若く職員が加わり、施設にフレッシュな活気が漲っております。
この一年も、当施設の職員で選んだ合言葉、「寄り添う心と温かな手」を着実に実践してまいります。よろしくお願ひ申し上げます。



施設長

東 茂樹

歳旦祭

1月8日、祭祀さんを施設にお招きし、歳旦祭を催行いたしました。玉串奉奠の儀礼にてご利用者、職員の無病息災を祈願していただきました。

本年も健康で充実した一年になりますように... 静かな雰囲気の中、身が引き締まる思いがいたしました。



リハビリ活動報告

こみに麻機サークル

昨年12月15日(日)第17回麻機サークルには32名の方が参加してくださいました。

『重さや長さや当てしクリエーション』では、ペットボトルや金づち、さつまいも、コップなど、身の回りにある物品10個について、チームごとに重さや又は長さを予想して競い合いました。

自分の手の長さや、靴のサイズを参考に予想を立てるなど、あの手この手でチームの議論が進められ、見事ピタリ予想が的中するチームもありました♪



『麻機』当身体操は、昨年でき上がったばかりの体操です。10月のこみに祭りで初披露させていただいたこの体操は、老若男女どなたでも楽しみながら動いていただけるよう、制作しています。

歌詞には、麻機地域の季節の情景を盛り込んで、『茶摘み』の曲に合わせてみました。みなさん職員動きをしっかりと見ながら動いていただき、休憩中も分からない所をたずねてくださる位、熱心で、その熱意と行動力に、地域に支えられているという心強さを感じました。

サークル終了後には、「普段、重さや長さなんて考えないで使っているけど、いざ聞かれると分からないものね。」「久しぶりに身体をたくさん動かした！最後の静かな体操をしてクールダウンすると、次も楽しめるね。」など、みなさん笑顔でこみにを後にされました。満足いただけよううれしい気持ちでした。

次回のサークルは、3月を予定しております。次回もみなさまのご参加を心よりお待ちしております。

また、『麻機』当身体操は、町内の行事でもこれから披露させていただきますことが決定しました。その時はぜひ一緒に参加していただけたらと思います。



栄養コラム「小豆の話」

冬真っただ中で寒くなりました。
寒くなると甘くて温かいものが食べたくなります。
特にあんこの入ったあんまん、お汁粉、鯛焼き・・・



あんこの材料の小豆には色々な栄養が含まれています。主な成分は、デンプンとタンパク質で、その他にビタミンB1、B2、ニコチン酸、食物繊維やカリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルを含有しています。

ビタミンB1、B2は、エネルギー代謝を促すビタミンで、疲労回復などに効果があります。カリウムは、体内の余分な塩分を排出して、高血圧を予防する働きがあります。また、食物繊維が豊富なので便秘対策にも役立ちます。

小豆の赤い色はポリフェノールの一種、アントシアニンで、目にいいとされています。小豆の外皮に含まれているサポニンには利尿作用や整腸作用、咳や痰をとるなどの働きがあります。

このように栄養豊富な小豆ですが、あんこにするとう砂糖が含まれるためカロリーや糖質が多くなります。食べ過ぎにはご注意ください。



年末イベント

12月30日、通所リハビリ課の職員が各フロアを回って催し物を行いました。毎年、恒例となり、「今年は何をやるの?」と期待されたものでした。みなさま、ありがとうございました。

- 【演目】
- ① 紙芝居
 - ② ハンドベルと大正琴の演奏
 - ③ 絵当てゲーム
 - ④ 麻機すこやか体操(あさすこ体操)

年忘れ、大いに笑っていただくこと、職員は仮装、おめかしして登場です。見慣れない姿に、「あの人は誰?」などの声とともに、たんさんの拍手をいただきました。ハンドベルと大正琴の演奏では、『1月1日』『お正月』『富士山』を披露しました。ご入所者も大きな声で歌ってください、年末を実感されている様子でした。

絵当てゲームは、絵を見て何を表しているかを当てる連想ゲームでした。みなさん特徴をよく捉えた絵を描いてくださいましたが、答えはなかなかひらめかないものです。描く方も考える方も、おかしく笑い声が絶えず、大盛況のうちに幕を閉じました。

1年間、真剣に、笑顔で、リハビリに取り組んでくださり、ありがとうございました。お疲れさまでした。
令和2年、心新たに、今年も笑顔でリハビリを行っていきましょう。よろしくお願ひいたします。



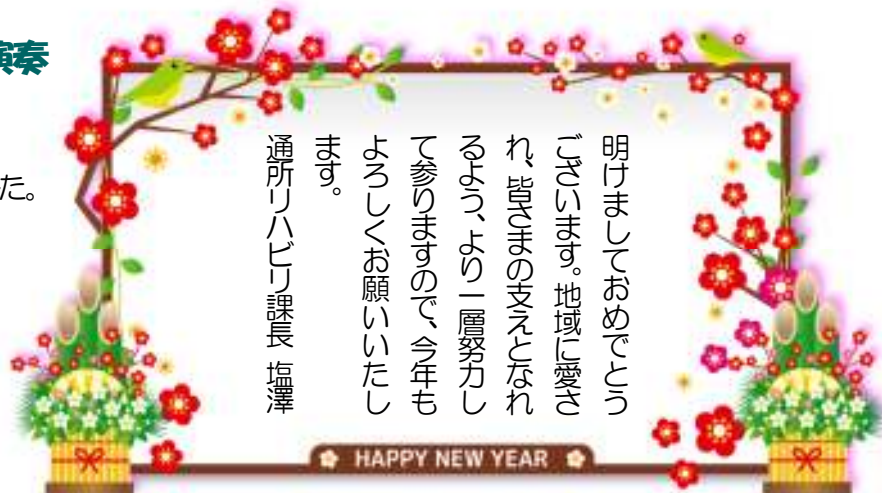
こみにテイケア活動報告

千葉三育学園大学の学生による

ハンドベル演奏



素敵な音色と
歌声が聞けました。



クリスマス会



職員の出し物で盛り上がりました。



こみの『ひばりさん』登場!!



令和の『キャンディーズ』

12月・曜日対抗レクリエーション モグ手叩きゲーム「ピコッ!」



1月のお誕生会

1月20日(月)～25日(土)

1月の変わり風呂

ゆず湯



◎マスクの持参と着用を
お願いします。

◎インフルエンザなどの感染予防のため、フロア及び居室に入っ
ての面会をご遠慮いただき、面会場所での面会としてください。

★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。