

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.258
令和2年3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

【菜の花とこみに】



【麻機の施設 遊水池の河津桜と菜の花と】



春はあけぼの

ご面会のみなさまへ

新型コロナウイルスの感染拡大と、国・自治体の対応策が連日報じられております。

当施設におきましても、重大な結果が危惧されるため、ご入所者の安全・健康を第一に考え、面会制限を継続させていただきます。

現状を鑑み、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

「こみ」からは、近い麻機遊水池には、7年前に遊水桜植樹祭会員の方が植えた河津桜が色鮮やかな花を咲かせています。

2月中旬から菜の花の黄色と、華やかなピンク色のコントラストが美しく、遊歩道には春の訪れを感じようと散策される方が多くいらつやいます。

ウェディングドレス・タキシード姿で結婚の記念写真を撮っているカップルにも出会いました。

【こみにの前に見事な虹がかかりました。】



リハビリ活動報告

しごとかでん体操教室

静岡市の委託事業『しごとかでん体操教室第2期』が2月4日（火）に無事終了しました。
前期、後期合わせて、30人の方が参加してくださいました。ありがとうございました！

この体操教室は、いつまでも健康で自立した毎日を過ごすための静岡市版の介護予防体操です。
手足に重りを付けて、「でんでんむむむむ」とお馴染みの「かたむむむ」の曲に合わせてゆめゆめの運動を行うのが特徴です。

対象は、65歳以上の、要介護認定を受けていない方です。ワイワイと楽しみながら運動などを行っております。参加された方からは、「みなさんと友達になれて良かった」「1人では運動が続かないから助かる」「なごい、喜びの声をいただきました」。

教室では、むせ・誤嚥予防に効果的な『歯つびー☆スマイル体操』や、ご当地体操、DVDを使用した運動、マシンリハビリなど、でん体操だけにこだわらず、盛りだくさんな内容をご用意し、取り組んでいただきました。

【お知らせ】

●2月15日(日)「ごみ」麻機サークルは中止とさせていただきます。
●オープンスペースは3月より利用中止とさせていただきます。

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、静岡県内でイベントの中止や延期が相次いでいます。

こうした状況を踏まえ、当施設でも地域の「はなご」活動を自粛するようなりましたので、ご理解と協力のお願い、よろしくお願い申し上げます。



職員紹介



一昨年の12月から本館3階で勤務させていただいている富田です。

どちらかというアウトドア派なため、休日は外出することが多いです。

また、ヘアメイクや服装めが好きなので、休日によく楽しんでいきます。



入社して1年と少しが過ぎ、まだ分からないことだらけですが、これから自分なりに頑張っていきます。

よろしくお願いします。



介護職員初任者研修
富田 聖矢



一昨年の12月から入所介護課で勤務しております望月 佐知子と申します。

富士山の見える清

水の田舎で生まれ育

った私は、ここ麻機の

四季折々の自然が大

好きです。この文章を

書いていく今の時期

あさばた遊水池の満

開の寒桜に目を奪わ

れます。

麻機の豊かな自然に癒され、ご利用者様からの

言葉や笑顔に心癒され、先輩スタッフのアドバイ

スに心励まされ、毎日頑張ることができてい

ます。



これから感謝の気持ちを忘れずに、ご利用

者様に寄り添い、笑顔を増やすお手伝いをさせ

てまいります。よろしくお願いします。



介護福祉士
望月 佐知子

栄養コラム「乳酸菌とビフィズス菌の話」

栄養がしっかりと摂れなかったり、加齢やストレスにより腸内環境が悪くなると免疫力が低下したりすると、感染症にかかりやすくなります。

腸内に生息する善玉菌は、体の免疫機能に関わり、細菌やウイルスに感染しても免疫力を高める性質があります。

乳酸菌とビフィズス菌、これらは性質の異なる菌です。

ビフィズス菌は、大腸に生息し、整腸

作用、感染予防、免疫機能を高める性質があります。主にヨーグルトに含まれています。



乳酸菌は、胃や小腸に存在します。ヨーグルト、納豆、味噌、漬物（ぬか漬けやキムチ）などの発酵食品に利用されています。



また水溶性食物繊維の多いキノコ、ほう、イモ類、海藻類は善玉菌の活性化に有効なので、一緒に摂りたい食材です。



最近、乳酸菌とビフィズス菌、それぞれが持つ機能や効果が注目され、いろんな種類の食品が出回っています。上手に食事に取り入れ、善玉菌を増やし、腸内環境を整え、免疫力を強化しましょう。

こみにデイケア 園芸クラブ 活動報告

今回は、大根の収穫、水耕栽培やにんにくを植えた様子をお伝えします！

9月上旬、大根の種まきを行いました。



小さいですが、2種類の大根が沢山取れました！



今年もメロンにさつま芋に白菜、たくさんの野菜、果物を栽培予定です！



にんにくは来年の6月に収穫予定です。



豆苗は2回収穫できました！

植え替えに水やり。お花のお世話もしています♪



3月誕生会

3/16~21

変が風呂

さくら

★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。