

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.285
令和4年6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



新茶会



～草木が力強く成長する季節。少しでもそのパワーにあやかれますように～
今年も新茶を味わいました。

「熱いお湯はダメ。冷ましたお湯をゆっくり注いで。しばらく待って。」
「残さない様に最後の一滴までね!」と、ご利用者のアドバイスで、
おいしいお茶をいただきました。



リハビリ活動報告

読書を楽しんでいます。



真剣に取り組んでいます!!



陽射しいっぱい！ いい天気だねー♪



折り紙、作品が次々できあがります。



計算が得意です！



職員紹介

令和3年5月から
こみにデイケアで
勤務させていただいて
いる望月です。



下の子が小学校に入ったタイミングでの
久しぶりの仕事復帰になります。
久しぶりの仕事復帰のため、入社当初は
体力的に大丈夫か？覚えることが多くて
大丈夫か？と心配ばかりでしたが、この
一年、周りの先輩方に助けてもらいながら
頑張ってきました。

まだまだ、覚える
ことも多く、失敗も
ありますが、これから
精一杯頑張りたいと
思います。



写真は割愛させて
いただきます

介護福祉士

望月 千裕

梅仕事

こみに事務所
横の梅の木に
今年も実が
なりました。
梅雨入り前
の楽しい作業
の時間がやっ
てきます。

ご利用者と
ともに、今年
も梅シユース
が作れますよ
うです。

梅



梅の酸味成分でも
あるクエン酸や
リンゴ酸などの有
機酸は、糖質の代
謝を活性化させる
働きがあります。
疲労回復だけでなく、
腰痛や肩こり
などの緩和、老化防止、
疲れにくい体への
期待が期待されています。



栄養「サマ」(鯖)

稚魚から成魚までの成長過程で、名前を
変えて呼び魚を、『出世魚』と言います。
この由来は、武家社会の古いしきたりから
きています。江戸時代までは、大人になっ
たり(元服)、戦の功で出世したり、学者
で役職を与えられたりする(名前はな
く、官位で呼ぶことが慣習だった)ので
す。

『出世魚』と呼ばれる魚は複数あり、
ブリ、スズキ、ボラなどが有名ですが、
サワラはその中でもかなりのスピード
出世と言われています。

40 ㎝程の幼魚を関東では、『サマチ』
関西・四国・九州では、『サマシ』と呼ば
び、50 ㎝程で『ヤマギ』、1 mの細長い形の
成魚を、『サワラ』と呼びます。

『サマシ』は、カリウムが豊富に含まれているので、
血圧を下げる効果があり、高血圧を予防します。
豊富なビタミンB₂が皮膚のトラブルや目の疲れを
防ぎます。また、動脈硬化、脳卒中などの予防にも
役立ちます。ビタミンDは、カルシウムとリンの
吸収を高めます。一般的な魚と違って、
頭の側方の尾に近い方が美味です。

この『サマシ』栄養豊富なのは
『サマシ』が採れた場所の『サマシ』
がポイントです。



さくら



こみにデイケア活動報告

★趣味活動として、工作・習字・ちぎり絵に加え、

カラオケを始めました (^_^)



★普段のレクでは、ベースボールゲーム、ゴムゴムシュート、ラバーボウリングなどを行っています。
真剣勝負ですが、みなさま、励まし合いながら、楽しんでいます！

ラバーボウリング

ベースボールゲーム



ピタッとターゲット



ゴムゴムシュート



6月の誕生会 6/20 (月) ~6/25 (土)

6月の変わり風呂 カモミール

★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。