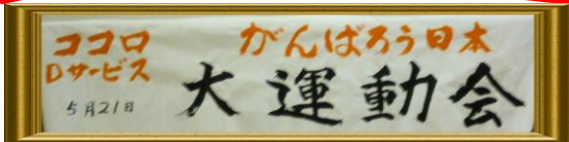


Coco-Lo ニュース 6月号

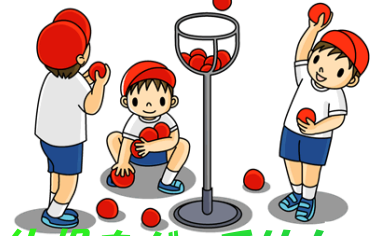
H23.6 発行 発行者:新井、大岡、関本、高岡

ココロ大運動会がありました!



去る5月21日(土)、桐生市民体育館にてココロ大運動会が開催されました。30℃を超える快晴の中、約80名の利用者様(ご家族様含む)に参加していただき、総勢約180名で身体を動かしました。

皆様、とても楽しそうに競技に参加していました!



準備体操もバッチリ!!



みんなで玉入れ♪



パン食い競争!

食いしん坊パンサイ!!!

スリッパフリレー!



筋肉痛になったのは秘密です……。

借り物競争
ユニークな
アイテムも!



今回【あのときめきをもう一度】というテーマを掲げ、誰でも一度はやったことのある運動会を企画しました。どのようにすれば安全かを一番に考え、学生のボランティアをたくさん呼び手伝って頂いたり、工夫しながら行いました。

パン食い競争や玉入れなどを行い、とても盛り上がり、利用者様・ご家族の笑顔が見られて良かったです。今後も皆様に楽しんで・喜んで頂けるイベントを企画していきますので、ご参加よろしくお願いたします。

イベント係リーダー 青木 達也

ココロメンバーが増えました!

《作業療法士 齋藤 雅代》



4月よりお世話になることになりました。病院仕事から、訪問での仕事に変わり不慣れな部分が多いですが、頑張っていきたいと思います。

ごあいさつ

《介護員 稲木 麻巳子》



4月より入職しました。がんばりますので、よろしくお願いたします。

お花見

《ココロテイサービス》



4月11日(月)市民文化会館に花見に行ってきました。満開の桜のアーチの下、お団子を食べながら、みなさんのおしゃべりにも花が咲きました。少し肌寒かったのですが、散歩をしたい桜を眺めたいと、思いの時間を過ごしました。

《ココロアットホーム》



アットホームでは3月中の一週間で、桜のきれいな公園へお茶やおやつを持って、お花見に出掛けました。天候にも恵まれ、とても暖かい日差しの中、行くことが出来ました。



今年も熱中症に注意!

去年に続き今年も暑くなるようです。更に計画停電の恐れもあるため、今から熱さに負けない体力作りと予防策をしておきましょう。

- ①きちんと3食食べて夜はゆっくり休みましょう。夜眠れない時は昼寝をすることも大切です。
- ②冬と違い水分補給を行っても汗として出る分が多くなるので、トイレの回数が増えることはありません。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。特にスポーツ飲料は塩分が入っているので熱中症予防になります。
- ③クーラーや扇風機を上手に使いましょう。

こんな症状のときは要注意!

- ・ 頭がぼーっとして、めまいがする
- ・ トイレの回数がいつもより少ない
- ・ 胸がドキドキする
- ・ 手足がピクピクして、つることがある
- ・ 体が熱っぽい
- ・ いつもより食欲がない

※体が熱っぽいと感じたらアイスノンや水で濡らし冷蔵庫で冷やしたタオルを首元に当てると良いです。

旬の料理! レシピ紹介 【文: 平石こずえ(アットホーム調理員)】

鯖(さわら)のさっと煮

材料(1人前)

	さわら	1切
A	春キャベツ (約1cm幅)	70g
	えのきだけ (長さ半分に)	15g
	しめじ	20g
B	しょうが(千切り)	2g
	水	25cc
	酒	大1
	みりん	小1
	砂糖	小1/2
	しょうゆ	小2弱
	かたくり粉	小1/2

鯖は漢字のとおり春を告げるお魚です。今回は旬なお魚を使い、簡単に作れるこちらのメニューをご紹介します。ぜひ作ってみてください!



《調理方法》

1. さわらとA(野菜)をB(煮汁)で煮魚の要領で煮ます。
2. 最後にかたくり粉でとろみを付けたら完成です!

アクティビティー紹介

アットホームでは4・5月、脳トレ週間としてナンプレを皆さんにくばり、楽しみながら頭の体操をしました。ナンプレが気に入り、ご自宅へ持ち帰り、宿題として行う方々もいらっしゃいます。ナンプレが気になった方は、お近くのスタッフへお尋ねください!



ココロカレンダー

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■の日はお休みになります。*13・14・15日はお盆休みになります。

がんばれ東北! 義援金バザー開催告知

ココロではスタッフ等から物品を集めバザーを開催する事になりました。ふるってご参加ください。
日時: 7月23日(土)
9:00~13:00
場所: ココロテイサービス
※ 売上金は東日本大震災の義援金にあてさせていただきます。



メール: info@coco-lo.net
ホームページ: http://coco-lo.net

訪問看護ステーションココロ ココロテイサービス
TEL 0277-55-5422 FAX 0277-55-5224
ココロアットホーム・ケアフロンセンターココロ
TEL 0277-46-6012 FAX 0277-46-6013

