

わかあゆ通信



「三次西からはじまる元気 元気があれば なんでもできる!!」



貯筋をしましょう!! トレーニング機器
100円 (高齢者・障がい者は無料)

ちょっとした外出や旅行などに
車椅子無料レンタル

介護支援ベッドもあります。



※最長3カ月間、介護認定の方はケアマネジャーに御相談ください。

5月25日(金) 10時~12時

皆さんで話し合われた5月の内容は、
ノルディックウォーキングで日下町内を散策。
ウォーキングのあとは、お弁当を食べながらの交流です。

参加費は 100円+お弁当代(実費500円以内)

★飲み物を各自ご準備ください。
★運動しやすい服装でお越しください。

準備の都合上、5月18日(金)までにお申し込みください。

4月27日(金)、「今年のもはじまる『わかあゆサロン』は、あんなこと、こんなことをしたら!!」と、昨年度からのサロンの皆さんで話し合われました。(スミマセン、写真を撮るのを忘れました) さあ、三次西で元気を貯めましょう!

今年もはじまる『わかあゆサロン』

三次西での一日

- 8:30~ 送迎車でお迎え
健康チェック、お茶
- 9:30~ 入浴、水分摂取、
脳トレ・ボール体操
フリータイム
- 12:00~ 昼食、口腔ケア
食事介助、服薬
- 13:00~ お昼寝、生活相談
- 13:45~ ラジオ体操・歩行訓練
- 15:30~ レクリエーション・おやつタイム
ご家族等へ連絡帳記載
お帰りのご準備
- 16:00~ ご自宅へお送り

トイ誘導 介助、見守り、健康チェック等は、常時対応しています。

元気・いきいき!
デイサービスセンターみよし



三次西での一日をどう過ごす?!
「デイサービスセンターみよし」では、主としてつぎの日課でお迎えしております。

「愛でる一鉢」を育てています。
「愛でる一鉢」を育てています。

芽出る・愛でるお楽しみ
ほかでは出来ないお楽しみ



「愛でる一鉢」を育てています。
もちろん、収穫はご本人にしていただき、喜びを感じながら明日への元気につなげていただきます。
4月に蒔かれたカボチャの芽が出てきました。
通うごとに大きくなっていくカボチャ。いいですね。お問い合わせは、三次西健康づくりセンター

デイサービスセンターみよし
ボランティアさん募集!!

●お話し相手 ●趣味のご発表
●フロアの飾りつけ ●散歩のお立ち寄り
●見守り ●ゲーム相手 etc.
子どもも歓迎、お気軽にお越しくださいませ。

ありがとうございます。

過日、デイサービスセンター横の畑を地域の方に耕していただきました。

元気配達人?! 職員紹介コーナー ②

ホームヘルプセンターみよし
管理者・訪問介護員 井上かおり



私たちホームヘルパーにとつて在宅生活されている利用者さんは、人生というドラマの主人公。私たちは名脇役に徹していくことで、ご本人が光り輝いていただくことを喜びとしています。よろしくお願ひします

元気配達人?! 職員紹介コーナー ③

デイサービスセンターみよし
管理者・生活相談員 戸島 伸



生活相談員の役割は、新規利用者さんとの契約手続き、必要な情報をもれなく収集するアセスメントとデイサービスでのケアプラン作成、ご本人・ご家族からの相談、もちろん介護スタッフの仕事など多岐にわたっています。地域のことを地域の皆さんに教えていただきながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。因みに自分の趣味は、野球とカーブ観戦です。

三次西健康づくりセンター

三次西健康づくりセンターでは、色々な話題が盛り沢山。引き続きご紹介いたします。

ご家庭の献立にいかがですか。

デイサービスセンターみよし 5月 献立表

月	火	水	木	金
1	焼きそば ヒレカツ 大根のおかが煮 山くらげの和え物	2 厚揚げの生姜煮 ランチコロツケ お好み焼き 胡瓜の酢物	3 鮭の煮付け 落とし卵 野菜炒め ミニコロツケ	4 冷やし中華 水菜のサラダ 鶏の唐揚げ かぼちやの煮付け
7	8 冷やしうどん 鶏の天ぷら 切昆布の五目煮 白菜の胡麻和え	9 カレー ほうれん草のかつお和え チキンステーキ スクランブルエッグ	10 海老フライ 冷奴 なすびの甘煮 茎わかめの和え物	11 鯖の塩焼き ふろふき大根 もやしの胡麻和え 揚げ餃子
14	15 味麻婆豆腐 コーンコロツケ ピーマンの和風和え 茸の香和え	16 春雨のチャブチエ 串カツ 高野豆腐の煮物 ふきの煮付け	17 おでん 白身フライ マカロニサラダ 蓮根の照り煮	18 他人丼 お魚がんとす 大根の酢物 塩焼きそば
21	22 肉団子の酢豚風炒め 切昆布となすびの甘煮 胡瓜のツナマヨ ししゃもフライ	23 豚しゃぶ 白菜のスープ煮 じゃがいものきんぴら だし巻き卵	24 鶏から揚げのチリソース ミンチカツ もやしメンマの醤油炒め もずく酢	25 鯖のフリッター 糸こんにゃくの甘煮 小松菜の煮物 おかず豆
28	29 あんかけ豆腐 牛肉コロツケ ピーマンサラダ 竹輪のきんぴら	30 ビビンバ アジフライ ポテトサラダ 肉団子の照り煮	31 鯖の煮付け ほうれん草の胡麻和え 里芋の煮物 たご焼き	

材料の都合により献立表を若干変更する場合がございますが、ご了承くださいませようお願いします。