

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

こみに

検索

No.282

令和4年3月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに理念

寄り添う心と温かな手



河津桜

こみに横、遊水池の桜と菜の花が見頃を迎えました。



リハビリ活動報告

ゴムを伸ばして腕の力をつけています！



タオルを押して肩を柔らかくする運動中です。



重りを巻いて膝を鍛えています！



ボールを転がして膝を柔らかくしています。手を振って下さいました！慣れていらっしゃいます。



足の関節が硬くならないように屈伸中です。



特殊な素材で足場がふわふわし、バランスの訓練になります。



職員紹介

昨年4月から送迎ドライバーとして勤務させていただいています永田 好隆です。
最初は慣れないことばかりで、とまどうことも多かったけれど、周りのみなさまの親切なアドバイスをスムーズに仕事に取り組んでいます。

コロナ禍で大変ですが、楽しんでいることは、トレーニング（筋トレ）、キャンプ、神社巡りです。

仕事で心がけていることは、常に『安全運転』です。
よろしくお願ひします。



送迎ドライバー

ながた よしたか
永田 好隆



昨年5月から2階新館で勤務させていただいています中島 涼介です。

介護経験は20年と長いですが、初めての老健の施設なので、1年目の気持ちで頑張りたいと思います。

自己紹介として、中学1年と小学5年の娘がいる2児のパパです。

趣味は、元々DJをやっていたのですが、結婚を機にやめていました。最近、新しい機材を購入したので、暇な時間はDJをやっています。

お酒を飲むことが好きなのですが、コロナが流行し外に出て飲みに行けない日が続くため、居酒屋で働いていた経験を役立て、たまに料理をしてアレンジおつまみを作っています。

徐々に仕事にも慣れてきましたが、初心を忘れずに頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひします。



介護職員

なかしま りょうすけ
中島 涼介



栄養コラム「菜の花」

早春の訪れを告げる菜の花。小さな蕾のひとつひとつからほんのりとした黄色、葉の鮮やかな若草色。花が咲くと、ひときり目をひくパプリカのような黄色。口に含んだ時の独特のほろ苦い風味が特徴的です。



菜の花は、地中海沿岸地方が原産の植物で、日本には弥生時代に中国から渡来した、と言われています。当初はほとんど照明用の菜種油の原料として、種子採取を目的に栽培されており、食用に栽培されるようになったのは明治時代以降です。

食用油にはオレイン酸などが含まれ、悪玉コレステロールを減らす効果があると言われています。

みなさんは、菜の花、食べたことがありますか？栄養価の高い緑黄色野菜で、『おひたし』『や』から『和え』が知られていますね。食用の菜の花は、花が咲く前、かたくなる前に収穫されます。蕾をさす茎や葉の部分をサッとゆでると、やわらかくて、美味しい春の味が堪能できます。

3月の献立に菜の花を使用したメニューがありますので、旬を味わってみてください。





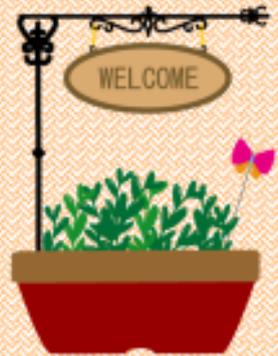
こみにデイケア活動報告

2月から
趣味活動部屋が
できました (ハ-)☆

ペン習字・毛筆・折り紙など、昔、得意だったことをもう一度！

感染対策はバッチリ致しますので、心配無用です。

楽しい時間を過ごしていただいています。



鶴作り。素敵な作品を作っています。
お楽しみに〜🐦



筆ペンやボールペンを使って美文字体験！
意外と筆ペンは難しい (´；ω；)ウゥ



毛筆🖋️
久しぶりの習字再開！
見事な筆さばきです。

3月のお誕生会

3/21 (月祝) ~26 (土)
お誕生日おめでとうございます。



3月の変わり風呂

ジャスミン



★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。