

あの 万葉軒 がリエイグループになりました。

千葉県の駅弁の老舗「万葉軒」が本年9月、「食」をベースに企業・法人福利厚生サービス事業と介護総合サービス事業を展開する、リエイグループの一員となりました。是非、新春の慶びに華を添える「万葉軒のおせち」を是非ご賞味くださいませ。全国配送も承ります!(数量限定・要予約)

【送料】関東:中部950円、関西1,050円、北海道・九州1,370円
※3個以上ご注文の場合は送料が変わります。

お問合せ
ご予約は

株式会社 万葉軒(千葉県千葉市中央区要町3-6)

TEL:043-224-0666 FAX:043-222-9327

ご予約受付締切日:12月20日(金)・配達日:12月31日



一段重/7,000円(税込)

簡単ストレッチ



冬は、外で身体を動かす機会が減り運動不足になりやすい季節です。しかし身体が体温を上げようと働き、夏に比べて基礎代謝が高まる季節でもあります。肩甲骨周囲やふくらはぎなどの筋肉を動かすことで代謝を高めることができや寒さで縮こまった筋肉をほぐすことができ冷え症対策にもなります。

肩甲骨ストレッチ

- ①耳を肩にできるだけ近づけるように頭を横に倒す。(左右 3回)
- ②鼻を肩につけるように頭を傾ける。(左右 3回)
- ③頭の上で両手のひらを合わせ、手のひらを外側に向けて両腕を曲げ、両方の肩甲骨を近づけ5秒静止する。(5回)



ふくらはぎストレッチ

- ①両膝を伸ばして床に座る。(※椅子で行う場合は片足ずつ行なう。)
 - ②息を吐きながらつま先を床に向かって足の甲を伸ばせるだけ伸ばす。
 - ③息を吸いながらつま先を起し床と直角になるまで足首を曲げる。
- ②と③を交互に行う。(10回)



季節の薬膳

冬は「寒くて乾燥」しているのが特徴です。体が冷え、エネルギー代謝の低下とともに血の循環も悪くなります。また、「腎」の機能が低下しやすいともいわれています。くるみ、えび、山芋(長芋)、うなぎ、ニラ、栗(甘栗)、タラ、カツオ、貝類、うずらの卵、イカ、黒ゴマ、黒豆、などの摂取をおススメします。

焼き梅干し

1 焼き網を中火にかけて、梅干を転がしながら、両面に焼き色が付くように焼く。

★簡単にトースターで両面を5分ずつ焼いてもOK!



梅干は、焼くことで「風邪予防効果が増す」とわれています。お好みでお茶に加えて飲んでいたいただいても効果的。とっても簡単なので、ぜひお試しください!

こみゅねっとVol. 43 (2013.12.1)

発行/株式会社リエイ コミュニケア24

千葉県浦安市入船1-5-2 NBF新浦安タワー1F

0120-658-378

http://www.c-24.jp

コムニケア24
全国42拠点展開中!
※リエイグループ2013年11月現在

介護総合サービスのコミュニケア24がお届けするホットな情報誌

コミュニネット

Vol.43
2013.12.01

Communicare24 Communication Networks

行ってきました!

アグリ収穫祭

場所:千葉県君津市 カズサ愛彩ガーデンファーム(提携農園)

内容:ニンジン・サツマイモの収穫、万葉軒(リエイグループ)の行楽弁当

目的:外出レクリエーション、他施設との交流

不定期で開催しているアグリ収穫祭。今回も近隣施設の合同レクリエーションとして、秋野菜の収穫を行いました。この日の参加施設は「癒しのデイサービス足立」と「癒しのデイサービスおゆみ野」。ランチには千葉県の地産地消にこだわったオリジナル行楽弁当を、太陽の下で美味しくいただきました。腰を据えてサツマイモを引き抜いてみると、時々変わった形のものが顔を出し、みんなで笑いながら盛り上がりました。今回は時間に追われてしまい、普段なかなか会う機会のない他施設間の交流がほとんどできなかったのが、今回は時間配分でランチから収穫まで一緒に行ったので、自然に会話することが多く、とても良い交流の機会になりました。最後は2施設で記念撮影。「次回も是非参加したい!」という方が多かったのは本当によかったです。



アグリ秋の収穫祭行楽弁当

癒しのデイサービス足立
草場施設長より



サンキューグランプリ

39GP開催報告

初の福岡開催!
福岡だけにテーマは 福



全国のコミュニケア24の利用者様から「福」に満ちた温かい作品をたくさんお寄せいただきました。

開催場所 癒しのデイサービス福岡・大橋(2013年11月OPEN)

グランプリ作品(工作の部) 編みぐるみ・福ちゃん
癒しのデイサービス白水/塩本エィ子様



グランプリ作品(書道の部) 笑顔文字で福来たる
癒しのデイサービス大塚都島/利用者様一同

おかげさまで、今回も大盛況のうちに終了しました。これまで1施設だった福岡エリアですが、11月で3施設になりました。今回作品募集に間に合わなかった新しい施設の利用者様も、展示されている作品を見て「素晴らしい作品ね!」「私は次回編み物を出品してみたいわ!」など、次回に向けてのモチベーションが高まっていたようです。

39GP担当/業務課 高橋さんより



「美味しかった」が やりがいです!



コミュニケア24のメニューを作成している
栄養士さんたちをご紹介します!

①栄養士歴／経験分野 ②得意料理 ③趣味

- ①4年／病院・小学校・介護施設
- ②パスタ・餃子
- ③映画鑑賞



関東エリア担当
濱田 知美さん

- ①8年／病院・特別養護老人ホーム・介護保険老人施設
- ②自家製酵母のパン
- ③トレッキング・野球観戦



関西エリア担当
瀬尾 幸代さん

- ①7年／デイサービス・社員食堂・学生食堂・学校給食
- ②煮物、餃子、春巻き
- ③アクセサリ作り
犬と遊ぶこと
映画鑑賞



関東エリア担当
中村 まり子さん

- ①5年／病院・特別養護老人ホーム・介護老人保健施設
- ②玉子焼き・いなり寿司・巻き寿司
- ③陶芸、ネコと遊ぶこと



九州エリア担当
平山 夏世さん

- ①5年／病院・デイサービス・デイケア・高齢者賃貸住宅
- ②パスタ、焼き菓子、煮込み料理
- ③読書、旅行、カフェ巡り



関東エリア担当
小宮山 真以さん

- ①11年／特別養護老人ホーム
- ②野菜を使った料理
- ③愛犬と遊ぶこと



関東エリア担当
吉原 恵子さん

NEW OPEN

癒しのデイサービス福岡.大橋 2013年11月オープン

【住所】〒815-0032 福岡県福岡市南区塩原 3-6-18 【TEL】 092-554-6500

施設長の古賀です。当施設は癒しのデイサービスとして初めて「レッドコード」を使用した機能訓練を行っています。香り漂うヒノキの浴槽やリラクゼーションサービスなど、心も身体も癒される空間をお楽しみください。利用者様お一人おひとりに“自分らしい楽しみ方”を見つけていただけるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。



第17回 みんなの詩 MINNANOUTA

利用者様からご応募いただいた俳句・川柳・短歌の中から、特に印象深かった作品をご紹介します。1年に1度、専門の先生に選評をお願いし、優秀賞他各賞の発表をかね全応募作品を掲載した作品集を制作しています。

俳句の部

勘違い 花が咲いてる 冬景色 癒しのデイサービス千葉中央 加藤 敏子様
送迎車 みな着ぶくれて 寒雀 リハビリデイサービス柏 黒田 千枝様
賀状書く 焙じ茶熱き 我ひとり 癒しのデイサービス三郷南 赤木 芳子様

川柳の部

デイサービス 恋あり歌あり 噂あり 癒しのデイサービス船橋東 嶺嶺 ミノ様
お手々つないで通いましょう
卓囲み 歌う昭和の 流行歌 シニア町内会癒しのまはり館 掛川 テル子様
おふくろの 味より抜けて 妻の味 癒しのデイサービス市川おにだか館 島村 重兵衛様

短歌の部

寒き日に 子供と孫の 来宅に 癒しのデイサービス鎌ヶ谷 関塚 瀧子様
いつしか心 温かきかな
災害に 大事なものを 失いし シニア町内会 NARITA公津の社 菅 照子様
大島の人に 幸多かれと
寒空の下 手取り合って 老夫婦 癒しのデイサービスおゆみ野 松田 貞昭様
うなじに匂う 二人の温もり

介護職員フォローアップ研修 取材してきました!

介護職の新社員は、現在それぞれの施設に配属され研修を受けています。関東エリア配属の新入社員は、先日本社で行われたフォローアップ研修に参加し、配属先の研修で感じたことなど、入社して約半年間の率直な意見を交換し合いました。同期が顔を合わせ、疑問や悩みを共有しアドバイスし合う機会はなかなかないので貴重な時間になったようです。また、本部の常務や次長からのお話を聞いて更なるモチベーションアップに繋がるのではないのでしょうか。彼らの今後の成長に期待が高まります!

