



4月に入り、暖かい春の陽気に誘われて、新年度が始まりましたね。まさに1年前、Coccole(ココレ)の初回号が発行されました。あれから1年…。本当にあっという間に過ぎてしまい、時間が早くたつのを実感している毎日です。早く過ぎ去る時間の中でも、利用者の皆様やご家族様との関わりを今後も大切にしていければと社員一同、思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

01 訪問介護事業所(京都)

春が来た！知っておこう、入浴の大切さ

入浴の目的は、身体を温める、深部体温を上げることです。作用として血液の流れをよくすることや老廃物を出すことがあげられます。しかし血流を良くするからこそ、心臓の弱い方はご注意ください。熱い湯は血液の流れを良くしますが、その分心臓に負荷がかかる為、脳が活性化してしまいます。そのため、交感神経を刺激しない41度～38度がおすすめの温度といえるでしょう。ほどよい温度で気持ちよく汗をかき、デトックス効果を促してみてください。入浴後の汗の対応が不十分だと皮膚湿疹に繋がります。筆者も重度のアトピー性皮膚炎と乾燥性敏感肌に苦しみましたが、39度のぬるま湯に浸かり、身体が熱くなったら上がり、タオルで優しく拭き取りながら、ゆっくり身体を冷まし、汗を引かせてから服を着る等、意識していくと徐々に皮膚の状態が回復しました(個人差はあります)。入浴には心身ともにリラックスできる効果があり、入浴をすることで寝つきもよくなると言われています。ご自身に合った入浴方法で心身をほぐしてみてください。



入浴によるメリット

- ・汚れや皮脂を落とす。
- ・身体を温めるため、新陳代謝が上がる。
- ・美容効果アップや疲労回復に繋がる。
- ・入浴中、香りをプラスすることでリラックス効果を得る事ができる。

02 つながりたいコーナー(訪問介護事業所つながり)



つながり事務所前
桜並木



はるのぽかぽか陽気に包まれて*

春桜が咲き新学期や新生活が始まる季節になりました。ご利用者様に今年は高等部になる方が一人、高校を卒業し新生活を迎える方がつながりには二名います。微笑ましくあり、もうそんな年月が経ったのか思うほどみんなの成長を感じる今日この頃。それぞれの新生活をこれからも温かく見守っていきたいと思います。滋賀県は桜がとても綺麗に咲く場所がたくさんあります。つながりの事務所の前の道がまさに桜並木なのです。この季節この川沿いを通るのがわくわくするほどです。ぜひ京都の方も足を運んでみてください♪



中村 真紀

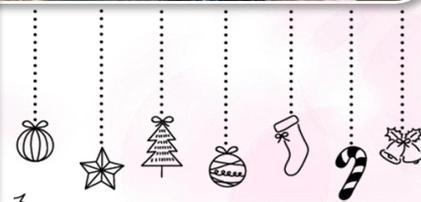
ほうかごとう 03 放課後等デイサービスこだま

あたたかな春風とともに新年度が始まりました。お子様のご入学、進級、誠にありがとうございます🌸
今年度も、こだまに小学1年生のお友達をお迎えすることができました(*^▽^*)毎日を共に楽しみ、そして共に学びながら、私たち職員もお子様と一緒に成長して参りたいと考えております。今回は、2023年冬のイベントの様子と、火曜日のプログラム（リトミック）の様子をお伝えしようと思っております🎵

まえだ かおり
前田 香織

クリスマス会

12月23日（土）クリスマス会を開催しました。工作にてオーナメントを作ってもらい、子どもたちの手で大きなツリーの飾りつけをしてもらいました。今年もゲストが登場！熱唱戦隊ウタウンジャーが来所！たくさんの歌を聞かせてもらいました。なんと！こだまオリジナルソングも即興で作ってもらいました🎵『♪アビタシオン川島 アビタシオン川島 笑顔がいっぱいこだま〜♪』最後にはサンタクロースさんがプレゼントを持って来て、こだまにもプレゼントをいただきました📺



リトミック

「楽しみながら、しっかり体を動かすこと！」を目標に、毎週火曜日はみんなでリトミック🎵
月ごとに変わる今月の体操、リズム遊びや、からだ遊び。こだまのフロアすべてを包み込む大きなパラバルーンも大人気！絵本が好きなお友達が多いので、読み聞かせも毎回楽しみにしてくれています。いつも最後に踊ってきた「ジャンボリミッキー」は、この一年でみんなが踊ることができるようになりました(*^▽^*)音楽に合わせて体を動かすことの楽しさを感じてもらいながら、周りと同じ動きをすることやタイミングを合わせることで、集中力や協調性を自然と身につけてもらうトレーニングとしても、週1回のリトミックは大切にしている時間です。



New Face!



やなぎ さako
柳 佐多子

お笑いとお温泉、旅行が好きです。若い頃はワンちゃん連れて車中泊しながら、東北、北陸、甲信越、色々な所へ行きました。体力は減りましたが頑張ります。よろしく願い致します。

ほうかごとう せかんど
04 放課後等デイサービスこだま2nd



いろはな さききょう うつく きせつ わか せかんど たくさん えがお はな さ ほこ
 色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。こだま2ndでも沢山の笑顔の花が咲き誇っています◎
 こんげつごう たよ ふだん こうまく ひとあじが せかんど ぎょうじ ようす
 今月号のお便りでは、普段のおでかけやクッキング、工作とは一味違うこだま2ndでの行事の様子をお届けします。

おたけぐち うみ
 大竹口 大海

がつぎょうじ
12月行事といえば…クリスマス！



せかんど がつ にち(ど)に「クリスマス会」を
 行いました。まずは、その日来てくれた子どもたち
 の中で一番お姉さんの子のキャンドルサービスからス
 タート。みんなが座る各テーブルに火を灯してくれま
 した。その後、先生達のハンドベルコンサート、クリ
 スマスクイズ、箱の中身はなんだろう？マジックショ
 ーと沢山のイベントを楽しんで…おやつ時間！チョコ
 コカショートケーキで好きな方を事前に選んでもら
 い、みんなで小さいケーキを食べました。おやつを食
 べたら、ビンゴ大会をして、1年間のみんなの写真が
 沢山つまったスライドショーを鑑賞しました。最後
 には、サンタさんからみんなで観たスライドショーの
 D V D が一人一人に配られました。普段の土曜とは
 違う特別な土曜日！笑顔が絶えない素敵なクリスマス
 会になりました◎



がつ ぎょうじ せつぶん
2月の行事といえば…節分！



せかんど にちはや がつ か きん せつぶん
 こだま2ndでも、1日早いですが2月2日(金)に「節分」を
 行いました。いつものように宿題、自由遊び、おやつの
 時間を過ごした後、節分クイズのスタートです。クイズを
 していると…「ガラッ」とみんなの後ろの扉が開く音が！
 突然、金棒をもった青鬼が出てきました。迫りくる青鬼に
 「鬼は外！福は内！」と豆に見立てた紙のボールを投げま
 した。すると、「ガラッ」と別の扉が開く音がし、なんと
 赤鬼も出てきました。みんなで協力して鬼退治！声を合
 わせて「鬼は外！福は内！」と鬼に豆を投げ、なんとか鬼
 退治に成功。その後、節分クイズに再度挑戦するも「また
 鬼が出てくるんじゃないか…」というドキドキ感に負け、
 扉をちらちらみる子どもたち。すると、もう一度、青鬼・
 赤鬼の登場です。何度来ても怖い鬼ですが、再び「鬼は
 外！福は内！」と皆で協力して、なんとか鬼退治に成功
 しました！笑顔が絶えないクリスマス会とは打って変わっ
 て、「きゃー！」「こわいー！」と色々な声が飛び交い
 ましたが、楽しみ尽くした節分でした。



05 randfarm(食品加工事業)

ようやく暖かくなり、外での活動もしやすい時期になりました。randfarmもようやく寒い日が落ち着き、活動を活発に進めて行きたいと思っています。さて今回は新商品が出ましたので、その紹介をさせていただきます。福井 一夫



レンコン(黒酢)ピクルス 490円

酢で作った液に醤油でコクをプラスしています。黒酢はお酢の中でも健康に良いとされ、血圧安定や疲労回復、便秘予防にダイエット効果も期待できます。コクのあるピクルス液とレンコンの甘さは相性抜群です。レンコンの食感も楽しみながらご賞味下さい。

レンコン(梅酢)ピクルス 490円

梅とお酢で作ったピクルス液に少し火を通し甘さを出したレンコンが食欲をそそります。さっぱりとしたレンコン(梅酢)ピクルスは暑くなるこれからの時期にぴったりのピクルスです。一度食べれば病みつきになる事間違いなし。是非お試し下さい。



黒酢ピクルス液・麴ピクルス液・梅酢ピクルス液 各250円

この度、お客様からの要望でピクルス液を作りました。商品裏ラベルに各ピクルス液に合う野菜も載せていますが、自分好みのお野菜を漬けて頂き、ピクルスを楽しんで下さい。次回はピクルス液を使ったドレッシングのレシピを紹介致します。

て 手づくり市出店予定日のお知らせ

- ▶ 4/19(金)20(土)21(日)11:00~20:00
なんばマルイ 1F パブリックスペース
 - ▶ 4/28(日)9:00~15:00
上賀茂手づくり市
- 今後も、様々な場所に出店予定なので、機会があれば、ぜひお立ち寄りください。

きゅうじんじょうほう 求人情報

ご利用者様の生活をともに支えてみませんか。やりがいのある素敵な仕事です。興味のある方は一度、お問い合わせください。

げんざい ぼしゅうちゅう じぎょうしょ
現在、募集中の事業所

- ▶ 訪問介護事業所(京都市)：訪問介護職員
- ▶ 放課後等デイサービス(こだま2nd)：児童指導員

Jフリード情報



ホームページ
Homepage



KODAMAJFREED
Instagram



株式会社Jフリード
randfarm
チケットック
TikTok



オンラインショッピング
online shopping

Jフリード 広報誌 coccole(コッコレ) 発行者：株式会社Jフリード 編集：総務 鈴木
住所：京都市西京区桂上野東町78番地 TEL：075-406-6425 FAX：075-406-6426

HOME PAGE : <https://kodamajfreed.com>