

新年あけましておめでとうございます。

みなさん、年末年始はどのように過ごされたでしょうか。寒い日が続いており、インフルエンザなどの感染症も流行の一途をたどっておりますが、体調には十分気を付けて過ごしてくださいね。では、2025年も寒さに負けずに職員一同頑張ってお参りますので、よろしくお願いたします。

## 01 訪問介護事業所



### 年末年始に食べ過ぎた!? 不調の原因「ゾンビ腸」に要注意

年末年始。ついつい蟹やおせちなど、食べてしまう時期ですよね。そして多忙な時期で寒暖差もあり、ストレスレベルが上がる時期「季節性障害」が出やすい時期でもあります。そんな時に要注意なのが「ゾンビ腸」です。「ゾンビ腸」とは、腸に有害物質が溜まり、栄養に混じって毒素が回ってしまう状態の腸を指す造語です。（「腸から生まれ変わるカラダ」宝島社より）

脳は騙せても、腸は騙せない。という言葉の通り、「腸活」を行うことで神経から整えることを心掛けましょう。そんな中でもなかなか聞き慣れない改善方法をご紹介します。

- ヨーグルトはビフィズス菌入りを選ぶ。
- トイレは背筋を伸ばさず「考える人スタイル」で。
- 深呼吸と見せかけてため息で自律神経を整える。



皆さん、ルーティン化している健康習慣の見直しを検討してみてください。

訪問介護職員 日下秀文

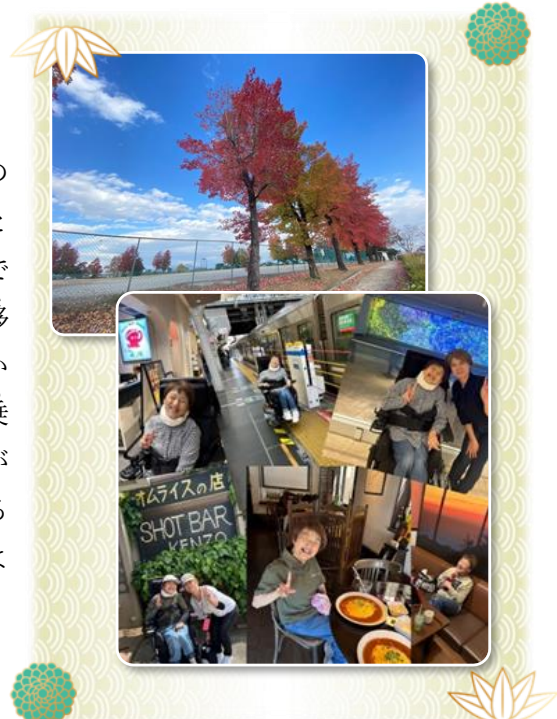
## .02 訪問介護事業所つながり



2025年新年あけましておめでとうございます。年末は寒暖の差が激しかったですが、自然には関係なくコントラストがとても美しい紅葉を見せてくれました。寒くなるのも一瞬で比良山地に雪化粧がきれいに見えました。去年はたくさん移動支援でお出かけしました。美味しい物を食べたり、お買い物と一緒に楽しんだり、カラオケに行ってみたり、電車に乗って京都まで行ってみたいり様々な場所へ行きました。それがその人の新たな一歩や挑戦かもしれない一瞬に立ち会えるなんて素敵なお仕事だと思えます。今年もつながり一同をよろしくお願いたします。

つながり職員 中村真紀

つながりたい  
コーナー





ほうかごとう  
放課後等  
デイサービス  
こだま

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
 昨年ほんねんの夏は異常あまに暑あつく、猛暑もうじゆ日の記録きらくをまたもや更新こうしんしましたね。それでも  
 連日れんじつ子供たちと一緒に楽しみ、元氣げんきをもらった夏なつでした。楽しい思い出おもひをあ  
 げればいっぱいあります。そのいくつかをご紹介しょうかいできればと思ひます。



こだま職員 榎屋喜久  
たな せいさく  
棚の製作

夏休みの思い出としてまず一番いちばんにあげられる  
 のは、木工で棚たなを作ったこと。以前は既製品いぜんせいひん  
 の棚たなを使用しやうしていましたが、何度も何度も  
 修理しゆりをして使用しやうしていました。そこでいっそ  
 の事、棚たなを手作りしよう！となったのです。  
 子供達には釘くぎを打つ作業さぎょう、切断面せつだんめんのやすり掛  
 けの作業さぎょうをしてもらいまして、5段だんの棚たなを作  
 り上げました。夏休み全5回ぜんごかいの工程こうていで幅・高  
 さ共に180cm、奥行45cm、5段だんの棚たなを作り上  
 げてもらいました。現在げんざいこだまのシンボリック  
 存在そんざいになっております。



出来上がった棚が、  
こちらです。  
立派りっぱでしょ。

ちゆうしょく  
昼食クッキング

昨年さくねんの夏は二度、「まちづくりプラザ」を借り  
 てカレーとデザートたふとを作りました。子供達こどもたちは  
 野菜やさいの皮かわをむいたり、包丁ほうちやうで切ったりしてワ  
 イワイ楽しそうに作業さぎょうをしていました。  
 出来上がったカレーライスたのを美味あじしそうに食  
 べていました。子供達こどもたちの旺盛おうせいな食欲しょくよくには目  
 をみはるばかりでした。



お出かけ

昨年さくねんも様々な処ところにお出かけいたしました。丹波  
 なみきどうちゆうおうこうえんやキッズプラザ大阪おおさか、きつ光  
 科学館かがくかんふおとん、ミシガンクルーズ等などでは、思い  
 っきり体からだを動かうごかして楽したのんでいましたし、また  
 二回行ふたかいなった音楽鑑賞おんがくかんしやうでは生の楽器なまがっき、特に金管  
 楽器がっきやシンバルから飛び出とびだしてくる音おとにビックリ  
 するやら感動かんとうするやら。半泣はんなきになった子こもいま  
 ました。行きたかった場所ばしょに行けなかったことも  
 何度かありました。例えば、パターゴルフ。雨あめで  
 中止ちゆうしに。でも代わりに「びっくりドンキー」でラ  
 ンチ。こっちの方が良かった子こどもも居いたのは確  
 かです。今年ことしも色々な処ところへお出かけしたいと考  
 えております。



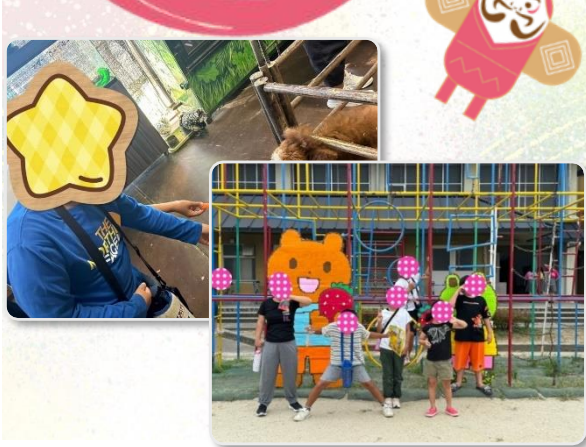
新年あけましておめでとうございます！こども達の元気なあいさつで 2025年のこだま 2nd もスタートしました。今年もこだま 2nd をどうぞよろしくお願ひ致します。1月号のコッコレでは9月と10月のおでかけと毎週火曜日のリトミックの様子をお届けしたいと思います。

こだま 2nd 所長 田村彩乃

ほうかごとう  
放課後等

デイサービス

せかんど  
こだま 2nd



お出かけ

桂徳児童館の先生にお声掛け頂き、みんなで桂徳児童館祭りに参加してきました。午前中はこだま 2nd でゆっくり過ごしお昼からみんなで桂徳児童館に出発。まずはお友達のステージ発表を鑑賞。とってもかっこいいダンスでした。その後はワニワニパニックやスーパーボールすくいなどミニゲームでたくさん遊ばせてもらいました。たくさん遊んでうまい棒のクリアファイルもGET！最後に運動場で記念撮影をしてこだま 2nd に帰ってきました。貴重な地域との交流ができた日でした。

10月12日(土曜日)滋賀県甲賀市にある「めっちゃおもろい動物園」に行ってきました。ここはたくさんの動物や鳥たちにと触れ合える室内のミニ動物園。最初は少し怖がっているお友達もいましたがだんだん慣れていき気が付くとみんなひよこやインコと触れ合っていました。インコを肩に乗せるほど仲良くなった児童もいました。ポニーににんじんの餌やりもなんとサービスでさせて頂きました。普段動物園で見ているだけの動物と触れ合うことのできたすてきな1日になりました。その名の通り、めっちゃおもろい動物園でした。



毎週火曜日のリトミック



毎週火曜日のリトミックでは音楽に合わせて身体を動かしたり、リズム遊びをしています。最近子供たちに人気なのがオルゴールやピアノの音楽を聞きながら、逆に身体力を抜くリラックスタイムです。部屋も暗くしてゆったりリラックしています。絵本の読み聞かせも人気です。図書館で借りてきた大型絵本を2週に分けて楽しんだりもしています。最近の大型絵本は「すてきな3にんぐみ」という、はじめは悪者だったけど最後は町の孤児を救ってくれるすてきな3にんぐみのおはなしです。大きな絵本に子供たちはくぎ付けでした。

New  
Face!

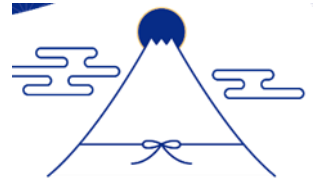


なかはら あんな  
中原 杏奈

最近ハマっていること：サウナ！週一で通っています。

休みの日は家でゆったりと動画を見て過ごしています。

こどもと遊ぶのが大好きです！よろしくお願ひいたします。



ピクルスとマリネの違い



ピクルスとは、酢や香辛料などをベースとした調味液に、野菜などを漬け込んだものを指します。一定期間日持ちがするため、海外では古くから保存食として作られてきました。甘酸っぱいさわやかな口当たりが特徴で、そのままおつまみとして食べるほか、料理の付け合わせやサンドイッチの具材など、さまざまなシーンで活躍しています。ピクルスには発酵させるタイプと発酵させないタイプがあり、一般的に手に入りやすいのは発酵させないタイプのものです。小型のきゅうり（ガーキン）を漬けたピクルスは、スーパーなどでよく見かけるので、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。発酵させるタイプは基本的には酢を使わずに、塩と水だけで発酵させていくことで、自然と酸味が生まれます。キャベツの酢漬けであるザワークラウトも、この発酵タイプのピクルスです。いずれのタイプのピクルスも、海外では野菜だけでなく、肉類や魚類などを使ったものも作られています。マリネとは調理工程を指す場合と、料理名を指す場合の2通りあります。調理工程におけるマリネとは、酢や油を使った調味液に浸すことを指します。これは食材を柔らかくしたり、ハーブなどの風味をつけたりすることが主な目的です。調味液にはピクルスと同じように酢を使う場合もあれば、まったく酢を使わず、油やワインなどを使う場合もあります。と言う事で今回はピクルスとマリネ、漬物の違いについて説明させて頂きました。皆様も是非、ピクルスをご賞味下さい。



Jフリード職員 福井 一夫

ピクルスとは？マリネとの違いや作り方をご紹介します！ | DELISH KITCHENを参照

手づくり市出店予定日のお知らせ

▶1/15(水)9:00~15:00

ひやくまんべんて いち  
百万遍手づくり市

▶2/1(土)9:00~15:00

うめこうじて いち  
梅小路手づくり市

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。

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。

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
- ▶訪問介護事業所(大津市)：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
- ▶株式会社Jフリード：総務正社員



ホームページ  
Homepage



KODAMAJFREED  
Instagram  
Instagram



株式会社Jフリード・  
randfarm  
TikTok  
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