

まほろば 新聞 12月号

第65号

平成26年5月1日 発行 まほろば本社
〒496-0834 津島市南本町二丁目1番地 電話0567(22)5766

師走に入り、平成26年も数えるばかりとなり、一年の締めくくりの時期となりました。まほろばではクリスマス週間を始め、各イベントをご用意いたしましたので、ご期待下さい。さて今年一年、誠にありがとうございました。来年も皆様にはまほろばで楽しく過ごして頂けるよう精一杯がんばりますので、よろしく願い申し上げます。

津島デイサービス

津島神社へ紅葉狩りに出掛け、みなさん「気分転換になっていい運動になった。綺麗な紅葉が見れたよ」と笑顔で喜ばれていました。もみじ以外にも大きなイチヨウの木や菊の花が綺麗に咲いていました。今回から生活機能訓練のため買い物企画し、「みたらし」「あかだ」「くつわ」を買ってみえる利用者様も見えました。

紅葉狩り



食レク (どら焼き)



生地をホットプレートで焼き、あんこをはさんで完成です。みなさんで役割分担をして一緒にどら焼きを作りました！甘さ控えめで美味しいな～！



絵手紙



今月は秋らしい柿と田んぼの風景を描きました。細かい色使いですが、みなさんとてもお上手です。

書道教室



毎月3回の恒例行事になっており、みなさん真剣に黙々と取り組まれています。

俳句の日



クリスマスに向けてクリスマスリース作りをしています。折り紙でリースとサンタクロースを作り貼り付けます。可愛い作品が出来そうです！

手作業

今回は大勢の利用者様が参加され、皆さん黙々と取り組まれました。



11月のお誕生日の方
おめでとうございます！



12月・1月 行事予定

ボランティアさんや、食レク、行事食についての予定です。その他毎日たのしいイベントをご用意しております。

津島デイサービス

12月 1日(月)	まほろば御膳	12月 20日(土)	書道教室
12月 2日(火)	お抹茶会	12月 26日(金)	食レク(7' ッット・ノイル)
12月 3日(水)	食レク(7' ッット・ノイル)	12月 27日(土)	お抹茶会
12月 4日(木)	書道教室	12月 30日(火)	書道教室
12月 8日(月)	お誕生日週間	12月 31日(水)	年越しそば
~12月 14日(日)			
12月 11日(木)	俳句の日	1月 3日(土)	祝い膳
12月 12日(金)	フルーツ	1月 5日(月)	愛宕開設祝い膳
12月 15日(月)	絵手紙	1月 8日(木)	俳句の日
12月 16日(火)	食レク(7' ッット・ノイル)	1月 19日(月)	絵手紙
12月 17日(水)	お抹茶会	1月 20日(火)	まほろば御膳
12月 19日(金)	まほろば御膳		
~12月 25日(木)	(クリスマス週間)		

津島ショートステイ

12月 1日(月)	まほろば御膳	1月 1日(木)	おせち
12月 19日(金)	まほろば御膳	1月 3日(土)	祝い膳
~12月 25日(木)	(クリスマス週間)	1月 5日(月)	愛宕開設記念祝い膳
12月 31日(水)	年越しそば	1月 20日(火)	まほろば御膳

愛宕デイサービス

12月 1日(月)	まほろば御膳	1月 3日(土)	祝い膳
12月 3日(水)	ボラ(オカリナ)	1月 5日(月)	愛宕開設記念祝い膳
12月 9日(火)	食レク(白玉風ぜんざい)		食レク(餅つき大会)
12月 10日(水)	お誕生日週間	1月 8日(木)	ボラ(ランタナ様)
~12月 16日(火)		1月 9日(金)	食レク(餅つき大会)
12月 12日(金)	ボラ(琴吉会様)	1月 10日(土)	ボラ(琴吉会様)
12月 19日(金)	まほろば御膳	1月 12日(月)	外出レク(初詣・津島神社)
~12月 25日(木)	(クリスマス週間)	~1月 17日(土)	
12月 20日(土)	食レク(白玉風ぜんざい)	1月 26日(月)	お抹茶会
12月 22日(月)	ボラ(塗り絵)	1月 28日(水)	食レク(餅つき大会)
12月 27日(土)	お抹茶会		
12月 31日(水)	年越しそば		

大当郎デイサービス

12月 1日(月)	まほろば御膳	12月 30日(火)	忘年会(鍋)
12月 5日(金)	食レク(チョコクッキー)	12月 31日(水)	年越しそば
12月 9日(火)	ヘッドマッサージ(小栗様)	1月 3日(土)	書初め大会
12月 13日(土)	お抹茶会	~1月 4日(日)	
12月 15日(月)	お誕生日会	1月 3日(土)	祝い膳
12月 16日(火)	食レク(チョコクッキー)	1月 5日(月)	愛宕開設記念祝い膳
12月 19日(金)	まほろば御膳		お抹茶会
	ハイビスカス様	1月 7日(水)	食レク(クレープ)
12月 20日(土)	食レク(クリスマスケーキ)	1月 10日(土)	津軽三味線(お軽一座様)
~12月 25日(木)	(クリスマス週間)	1月 13日(火)	食レク(クレープ)
12月 22日(月)	松谷スマイル会様	1月 15日(木)	餅つき大会
12月 23日(火)	ボラ(キャット・ウ・アソソフ様)	1月 17日(土)	お抹茶会
12月 25日(木)	クリスマス会	1月 20日(火)	まほろば御膳
		1月 22日(木)	外出レク(熱田神宮)
		~1月 23日(金)	

大当郎有料老人ホーム

12月 1日(月)	まほろば御膳	1月 1日(木)	おせち、書初め大会
12月 12日(金)	フラダンス(カウピリ様)	1月 3日(土)	祝い膳、お抹茶会
12月 14日(日)	食レク(ポテト餅のバター焼)	1月 4日(日)	食レク(お楽しみ)
12月 15日(月)	お誕生日会	1月 5日(月)	愛宕開設記念祝い膳
12月 17日(水)	民謡(野呂様)	1月 12日(月)	南山大学落語研究会様
12月 19日(金)	まほろば御膳	1月 16日(木)	餅つき大会
~12月 25日(木)	(クリスマス週間)	1月 20日(火)	まほろば御膳
12月 25日(木)	クリスマス会	1月 25日(日)	食レク(お楽しみ)
12月 30日(火)	忘年会(鍋)	1月 26日(月)	外出レク(熱田神宮初詣)
12月 31日(水)	年越しそば	~1月 28日(水)	
		1月 31日(土)	四葉フレンド様(カラオケ)

手作りにこだわる 厨房 からです。 12月号

11月のまほろば御膳



11月6日(金)

和風御膳、秋鮭と昆布野菜蒸しや長芋と梅の和え物はさっぱりとしておいしかったと好評でした。



11月21日(土)

唐揚げ御膳、唐揚げのねぎダレかけは中華風の味付でボリュームもありましたが、みなさん完食されました。



11月25日(水)

海鮮御膳、今回の海鮮丼はご飯を酢飯にしました。春菊の白和えでは、季節を感じていただけました。

~12月のまほろば御膳について~

12月1日(月)は、東海地方の郷土料理御膳として、ひきすり(鶏肉のすき焼き)、煮みそ、しぐれご飯など地域の味として守られてきた郷土料理を提供させていただきます。

愛知県でよく食べられている豆味噌は、良質の大豆と食塩、水が原料で、色が濃いため辛くて塩分も多いと思われがちですが、長期間熟成させているため濃い色になっていて意外と塩分は控えめです。また体を作るもととなるたんぱく質を作るために必要な必須アミノ酸が豊富に含まれ、腸内の他の食品の消化も助けてくれる優れた食品です。

12月19日~12月25日はクリスマス週間です。

ハンバーグやオムライス、ちらし寿司、エビピラフ、ローストチキン、クリスマスケーキなどクリスマスらしいメニューを、日替わりでご用意してお待ちしております。

クリスマスは、元々はイエス・キリストの誕生を祝うお祭りです。現在日本ではクリスマスツリーを飾ったり、クリスマスケーキを食べたりする習慣があります。

また、クリスマスによく食べられる、ローストチキンの材料である鶏肉の脂肪には、血中コレステロールを抑えてくれる不飽和脂肪酸であるオレイン酸やリノール酸が多く含まれ、血栓を予防してくれます。

鶏のもも肉には鉄分も多く含まれ、ビタミンCや酢などの酸味を加えて調理すると胃腸の働きを助け、鉄分が体に吸収されやすくなります。

津島ショートステイ

研修に行ってきました!

「津島市 現任介護職員研修」~高齢者の窒息・誤嚥を防ぐために~

せつしよく えんげき のうくんれん 摂食・嚥下機能訓練

食べ物、飲み物をうまく飲み込む訓練として開発されました。ここでは、口腔周囲筋を鍛えるために、食べ物を使用しない「間接訓練」をご紹介します。しかし、皆様が毎日行っている「食べる」「飲み込む」行為そのものが、直接訓練でもあります。しっかりと噛んで、おいしく食べるこそ、最も優れた訓練といえます。また、食事の姿勢や、飲み込みやすい食べ物の指導を受けることも必要です。

嚥下体操 ①~⑦

肩・首・口・舌・頬・声帯などの動きをよくして、飲み込み(嚥下)をしやすくします。実際には食事前の5分間、音楽に合わせて毎日行くと、口腔機能向上や維持に役立ちます。

1) 深呼吸(腹式呼吸)

- (1)口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。(手で軽く押さえてもよい)
- (2)口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。



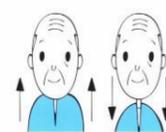
2) 首の運動

- (1)左右に首をまわして、後ろを見ます。
 - (2)正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。
- ※頸椎に問題のある方には、行わないで下さい。



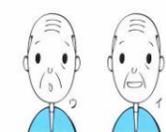
3) 肩の運動

- (1)両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- (2)両肩をゆっくりまわします。



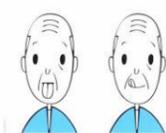
4) 口の運動

- 唇を突き出します。(ウと発音する)
- 横に引きます。(イと発音する)
- 自分でできない場合は、介助者が手指でやさしく動かしてあげます。



5) 舌の運動

- 舌の突出、引っ込みを繰り返します。
- 舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。舌打ちをします。
- うまくできない場合は、ぬれたガーゼで舌を持ち、動きを介助します。



6) 発音の練習

「バ・パ・バ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」を繰り返し発音します。スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、手拍子しながらおこないます。早口言葉や替え歌等、手を変え品を変え飽きさせずに訓練を行うことが大切です。



7) 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながします。



ブローイング訓練

口腔周囲筋群を鍛えて、呼吸を整えます。

- (1)コップに水を入れ、ストローでできるだけブクブクと吹きます。(5回)
- (2)口に空気を入れて頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返します。10回を1セットとして2~3セット行います。



咳をする訓練

咳をすることによって、喉の奥に入った物を吐き出し、誤嚥(ごえん)を防ぎます。

- ・お腹に手を置いて腹筋を使い、勢よく一気に咳をします。
- ・日頃、飲み込んだあと咳をするようにします。



ショートステイではこの研修に準じて行っています。詳しくお知りになりたい方は、当施設または津島市健康福祉部高齢福祉課までお問い合わせください。

愛宕デイサービス

外出レク 美和町文化の杜 津島神社



お天気も良く、色づいた葉を目で楽しむ事ができました。

食レク(芋きんつば) 2人で力を合わせ、大変でしたが笑顔が絶えることなく作れました。



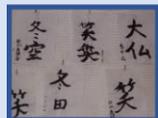
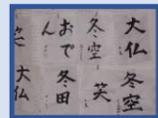
塗り絵



お手本を見ながら皆さん思い思いの紅葉した山景色を描かれていました。

<習字>

利用者様と一緒に作った鯉が、玄関でお出迎えします！



三味線黒田様

沢山のお生徒さんと迫力ある三味線の音色を楽しませて頂きました。

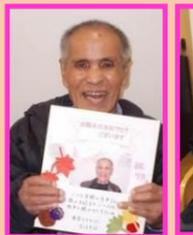
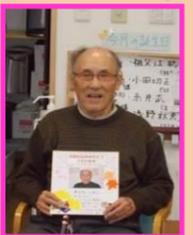
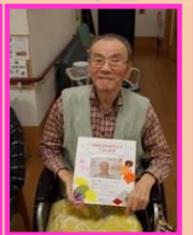
琴吉会様

一人・一人の利用者様を大切に下さり、リクエストにもこたえて頂けます。



11月お誕生日の方

おめでとうございます！



こんにちは、ケアマネです。

何かあれば、お気軽にご相談下さい。



今回は「早く気づこう！低栄養」についてご紹介いたします。健康に生きるために必要な量の栄養素が摂取できていない状態を「低栄養」といいます。認知機能の低下、免疫機能の低下、気力の低下、筋力低下、骨量の減少などさまざまな障害の原因になります。これらは、寝たきりのリスクを高めるものです。

知らず知らず低栄養に陥っていることがあります。日頃からよく観察することが大切です。主なポイントとして、①食事時間が長くなった、②いつまでもモグモグして飲み込まなくなった、③入れ歯を洗うと、カスがたくさん付いてくる、④食事を残すようになった、⑤頬がこけてきた の5つが挙げられます。

これらの観察で分かったことの原因として考えられるのは、食事形態です。ほかにも、姿勢の問題や口腔内の汚れも原因となりますが、噛む力や飲み込む力に合わせた食べ物の調理方法はぜひ知っていただきたいところです。

毎日の生活は食べることばかりではなく、とても忙しく、難しく、大変ですが、低栄養になってからでは間に合いません。少し立ち止まって、今の食生活をしっかりと見つめて食べる楽しみがいつまでも続くことを願っています。

訪問介護ステーションまほろばです。

「頼れるところ」の確保

行政や業者との連携をとる、ということは、「頼れるところ」を確保する、ということにほかなりません。

主介護者が疲れたり、休みたい、遊びたいと思った時に、気軽に頼める場所を持っておくことが良いと思います。

実際に使うことは少なくても、「いざとなればお願いできるところがある」ということは、それだけでストレスの軽減につながります。わからないことや不明点のみならず、介護者の不満を聞き、対応してくれます。介護は一人でやるものではないし、しようとするものではありません。訪問介護やデイサービス、ショートステイなどの機関の助けを借りていくのも良いですね。

訪問介護ステーションまほろば

TEL 0567-55-9596

サービス提供時間

7:00~22:00

(時間外でもご相談下さい)

土・日・祝祭日も、訪問させていただきます。

何かご相談等ございましたら、お気軽にお電話下さい。



大当郎有料老人ホーム

食レク(あんこパイ)



ご利用者のみなさん、甘いものは別腹とばかりに大好評でした。好物を食べる時の笑顔は格別です。



食レク
ケーキ作り

甘いモノには目が無いようで、みなさんでワイワイガヤガヤお喋りしながら笑いながら、どんどん召し上がっておられました。

ヘッド
マッサージ
小栗様

外出
レク
散歩



初めて頭のマッサージを受ける方もいらして、「ええもんじゃなあ。長生きはするもんだわ」など喜んで下さっていました。

散歩には絶好の小春日和でしたので陽気に誘われ、近所を散歩に出られました！

11月お誕生日の方

おめでとうございます！



「松谷スマイル会」様

大当郎デイサービス



歌、マジック、バルーンアートの合間のMCで必ず笑わせて頂いています。バルーンアートはいつも大好評です。

外出レク~戸田川緑地公園



麗かな一日、車で15分のドライブでした。気まぐれに松ぼっくりなどを一つ二つ拾ってみたら、後日他のご利用者に好評でした。

制作レク「ハロウィン飾り作り」

手先の細かい作業は苦手なの、とおっしゃっていた方も、挑戦してみると意外に上出来だったので、私にもできたわ、と嬉しそうでした。



10月お誕生日の方

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます！

11月お誕生日の方

