



第67号

平成27年2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

少しずつ日も長くなり、春の訪れが待ち遠しい季節となりました。2月4日は立春「春が始まる日」ですが、その前日に冬から春を迎える節目に、邪気を払う行事として「節分」があります。豆を撒き「福」が訪れる春をお迎え下さい。さて今月のまほろばでは、デイサービスで、食レク「パン教室」を始めました。焼きたてフワフワのパンをご賞味下さい。皆様のお越しをお待ちしております。

おかげ様で10周年!

## 津島デイサービス

### 食レク「餅つき」

お餅をつきました! ついた餅を一口サイズに丸め、きな粉・あんこ・大根おろしをのせて頂きました。



### 「手作業レク」

今月の手作業レクでは、獅子を貼り絵で作成しました。獅子の廻りには折り紙で作った羽子板が飾られ、素敵な作品が出来上がりました。



### バルーンアート

1年以上ぶりのボランティア様で、ご夫婦でピエロになって登場! 季節に合わせて、雪だるまの風船を作って下さいました。一人ひとり雪だるまの目と口を付け、マフラーを巻いて出来上がりました。



## 食レク「パン教室」

パン教室  
始めました!



今月初めてパン教室を開催しあんぱんを作りました。皆さん楽しんで作られていました。焼き立てのパンを食べ「あんな貴重な体験初めてだわ! とても美味しかったよ!」と笑顔でおっしゃっていました。また次回もお楽しみに!

### 書道教室

今回は「新」「桜花」「宝」「福」「大福」「芽」という字を書きました。



### レク-お抹茶会-

いつもゆったり動かれ利用者様がこんな早く手が動くのがビックリ! 細かく泡が立ち美味しいお抹茶が出来上がりました。



## 外出レク「初詣」 ～津島神社～

津島神社へ初詣に出掛けました。お参りをして、みんなで甘酒を飲みました。「美味しい!」と大好評でした。



### フルーツ

### 絵手紙

今月は母親が子どもをおんぶしている姿を描きました。それぞれに表情が違い、綺麗な作品が出来上がりました。

## 1月お誕生日の方

おめでとうございます!



2月  
3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。

8

### 津島デイサービス

2月 5日(木)	食レク「あんこハイ&チョコハ」
2月 6日(金)	まほろば御膳 お抹茶会
2月 9日(月)	カラオケレク(リハビリ体操)
2月 9日(月)	お誕生日週間 ～2月14日(土)
2月10日(火)	書道教室
2月12日(木)	俳句の日
2月13日(金)	カラオケレク(リハビリ体操)
2月16日(月)	絵手紙
2月17日(火)	まほろば御膳 お抹茶会
2月18日(水)	食レク「あんこハイ&チョコハ」
2月19日(木)	フルーツ
2月21日(土)	書道教室
2月23日(月)	食レク「あんこハイ&チョコハ」
2月24日(火)	ひまわり会(大正琴)

2月25日(水)	まほろば御膳
2月26日(木)	書道教室
2月27日(金)	食レク「パン教室」
2月28日(土)	お抹茶会
3月 3日(火)	まほろば御膳「ひなまつり」
3月 5日(木)	お抹茶の日
3月11日(水)	食レク「ひし餅風ケーキ」
3月12日(木)	まほろば御膳「エスニック料理」
3月14日(土)	キャット「ウソツツル様(吹奏楽演奏)」
3月17日(火)	食レク「ひし餅風ケーキ」
3月18日(水)	お抹茶会
3月23日(月)	まほろば御膳「旬の食材料理」
3月23日(月)	お誕生日週間 ～3月28日(土)
3月30日(月)	食レク「ひし餅風ケーキ」
3月31日(火)	お抹茶会

### 津島ショートステイ

2月 6日(金)	まほろば御膳
2月17日(火)	まほろば御膳
2月25日(水)	まほろば御膳
3月 3日(火)	まほろば御膳「ひなまつり」
3月12日(木)	まほろば御膳「エスニック料理」
3月23日(月)	まほろば御膳「旬の食材料理」

### 愛宕デイサービス

2月 6日(金)	まほろば御膳
2月 7日(土)	食レク「恵方巻き風クレープ作り」
2月 9日(月)	塗り絵
2月 9日(月)	お誕生日週間 ～2月14日(土)
2月10日(火)	ボラ・影絵(ほたる様)
2月16日(月)	食レク「恵方巻き風クレープ作り」
2月17日(火)	まほろば御膳
2月18日(水)	お抹茶会
2月20日(金)	パン作り(アンパン作り)
2月23日(月)	ボラ・琴吉会様
2月25日(水)	まほろば御膳
2月26日(木)	食レク「恵方巻き風クレープ作り」
3月 3日(火)	まほろば御膳「ひなまつり」
3月 4日(水)	ボラ・オカリナ
3月 5日(木)	食レク
3月11日(水)	食レク
3月12日(木)	まほろば御膳「エスニック料理」
3月17日(火)	食レク
3月23日(月)	お誕生日週間 ～3月28日(土)
3月23日(月)	まほろば御膳「旬の食材料理」
3月24日(火)	ボラ・琴吉会様
3月30日(月)	お抹茶会

### 大当郎デイサービス

2月 2日(月)	食レク「花の飾り巻き寿司」
2月 3日(火)	豆まき大会
2月 4日(水)	カラオケレク(リハビリ体操)
2月 5日(木)	落語(南山大学落語研究会様)
2月 6日(金)	まほろば御膳
2月 7日(土)	歌・マジック(松谷スマイル会様)
2月 7日(土)	お誕生日週間 ～2月13日(金)
2月10日(火)	食レク「花の飾り巻き寿司」
2月11日(水)	レク(絵手紙)
2月16日(月)	カラオケレク(リハビリ体操)
2月17日(火)	まほろば御膳
2月18日(水)	お抹茶会
2月19日(木)	食レク「花の飾り巻き寿司」
2月21日(土)	吹奏楽(☆キャット「ウソツツル様」)
2月23日(月)	食レク「パン教室～ハムロール」
2月26日(木)	外出レク(お買い物)
～2月27日(金)	
2月28日(土)	レク(習字)
3月 3日(火)	まほろば御膳「ひなまつり」
3月 7日(土)	津軽三味線(お軽一座様)
3月12日(木)	まほろば御膳「エスニック料理」
3月23日(月)	まほろば御膳「旬の食材料理」

### 大当郎有料老人ホーム

2月 3日(火)	豆まき大会
2月 4日(水)	落語(南山大学落語研究会様)
2月 6日(金)	まほろば御膳
2月 8日(日)	食レク(お楽しみ)
2月 9日(月)	フラダンス(カウピリ様)
2月12日(木)	食レク「フレンチトースト」
2月17日(火)	まほろば御膳
2月20日(金)	日本舞踊(永春会様)
2月22日(日)	食レク「フレンチトースト」
2月23日(月)	食レク「パン教室」
2月25日(水)	まほろば御膳
3月 2日(月)	フラダンス(ハイビスカス様)
3月 3日(火)	まほろば御膳「ひなまつり」
3月12日(木)	まほろば御膳「エスニック料理」
3月23日(月)	まほろば御膳「旬の食材料理」

# チューボーですよ!



## 2月号

### 1月3日(土)



ちらし寿司は、見た目の彩りも華やかで、とても喜んで頂けましたが、空也蒸しは、豆腐の入った茶碗蒸しでしたが、豆腐は入ってなくてもいいのではというご意見を頂きました。

### 1月5日(月)



愛宕開設記念日では、うなぎ丼が香ばしくて良かったとの声を頂きました。

### 1月20日(火)



天丼はボリュームがあり、豪華な見た目でした。またけの天ぷらがパリパリしていておいしかった、またカニの入ったお吸い物もご好評でした。

## 2月の行事食

2月6日は、鮭の南蛮漬けや塩糍を使用した煮物などさっぱりとしたメニューになっております。



### 塩糍の効能

塩糍は体に良い成分が豊富なうえ、食材の旨みも引き出してくれる調味料です。疲労回復効果や、便通も良くしてくれます。便通が良くなり腸内環境が整うと、美肌効果や免疫力も高まります。

### 刺身の薬味

刺身を食べるとき一緒にシソやワサビが出されますが、これは昔から行われてきた食べ合わせの一つです。シソの香りには殺菌作用や防腐作用があるとされており、刺身と一緒に盛り付けることで魚の鮮度を保つことが期待できます。ワサビの辛味成分には殺菌作用があり、刺身に付着した菌を死滅させることが期待できます。

2月17日は、津島ケアセンター10周年記念です。刺身の盛り合わせや鶏ササミの磯辺揚げなどをご用意しております。



### 玉ねぎの効能

ハンバーグには刻んだ玉ねぎが使われていますが、玉ねぎとお肉を一緒に食べることで、お肉の栄養吸収率をよくする働きがあります。また、風邪・高血圧・コレステロールを抑える効果もあります。

2月25日は、カニピラフや煮込みハンバーグなど洋風のメニューなどをご用意しております。



# 津島ショートステイ



ボランティアさんと一緒に体操や絵はがき・カードゲームと色々楽しく行なっています☆



絵はがきを作りました。



自分たちで肩たたき棒を作って体操! ↓  
とんっとんっお肩をたたきましょ~♪



# 愛宕デイサービス



## 外出レク「初詣 津島神社」



休憩所にて皆さん「甘酒」を美味しく頂きました。

## ボラ・琴吉会様



リクエストにこたえて頂き素敵な音色が聞けました。

## ボラ・ランタナ様



今年も素敵な歌声を聞かせて頂く事ができました。

## 食レク「餅つき大会」



男性に大活躍して頂き盛り上がりしました。

先生のご指導の甲斐あって皆さんとても上達されました。

## ボラ・習字



## ボラ・塗り絵

優しいお顔の親子が沢山塗れました。



## ボラ・はっぴー様



初めてのオカリナとの共演とても楽しむ事ができました。

## 1月お誕生日の方

おめでとうございます！

## ボラ・フルーツ

今年も1年素敵な音色が聞けてとても皆さん喜ばれました。



# こんにちは、ケアマネです。

汗を意識しない冬は、脱水に対する警戒感が下がります

冬に増加する不感蒸泄は、自分では意識しないうちに起きています。つまり知らない間に水分が失われるのが、冬のジワリ乾燥からの脱水の最大の特徴なのです。

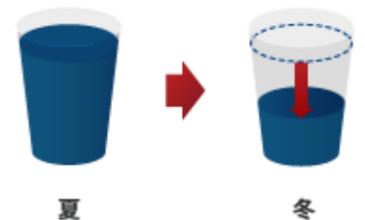
夏の「かくれ脱水」の多くは発汗が引き金です。

発汗は意識しやすいのに、不感蒸泄は意識しにくいので、冬は脱水に対する警戒感が下がっています。四季を問わず、高齢者や乳幼児、何らかの持病がある方は「脱水症」の高リスク者です。これらの高リスク者は冬に警戒感が下がって油断すると脱水状態に陥りやすくなります。

何かご相談等ございましたら、お気軽にお電話下さい。  
津島  
0567-22-5766  
愛宕  
0567-55-9596



冬は飲み物からの水分摂取量が減る



# 訪問介護ステーションまほろばです。

## がんばらない介護

1から10までのチェック項目中、ご自分に当てはまると思う項目を選んでください。

1. 介護はおもに自分一人でやっている。
2. 介護は自分ががんばらなければならないと思う。
3. 他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。
4. どこに相談に行けば知りたい情報が手に入るのか、わからない。
5. 身体の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。
6. 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。
7. 介護生活の先行きが見えず不安になる。
8. 長い時間留守にできず、遠出ができなくなった。
9. 友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。
10. 子どもや配偶者の世話が十分できなくなった。

1つでも当てはまる方・・・介護をがんばりすぎてはいませんか。ちょっと肩の力を抜いてみましょう。わずかな工夫で、負担を軽減できることもあります。自分を大切にすることを忘れず、ストレスが多いなと思った時こそ、自分自身をねぎらってあげましょう。さまざまなサービス（ショートステイ、デイ、ヘルパーなど）を早め早めに利用するのも良いですね。

## 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。

なにかあれば  
ご相談ください。



# 大当郎 有料老人ホーム

## 食レク (鍋パーティー)



この日は鍋で大盛り上がりでした。

## 初詣 ~ 熱田神宮 ~



熱田神宮へ初詣に行きました。  
風が強い日でしたが、入居者の皆様は、参拝をされ喜んでおられました。



## 食レク「ぐるぐる巻き作り」

「いただきま〜す！」

# 大当郎 デイサービス

## 食レク「餅つき大会」

昔を思い出しながら、一心に杵を振り下ろしておられました。一人で十日ぐらいは搗いたかなあ、など話して下さいました。



## 「書初め」



もう何十年ぶりだろう、と言いつつも、筆を構えて半紙に向かえば、表情がきりっと引き締まります。

## 津軽三味線「お軽一座様」



今回はさらにパワーアップして、五名でおいでくださいました。細棹の優美さとは違った味わいの、太棹の響きに、元気を注入された気がしました。

## 食レク「パン教室」



ふわふわのパンができました！  
おいしい～！

皆さん徐々に慣れてこられ、手つきもずいぶん滑らかです。仕上がりもバッチリ。

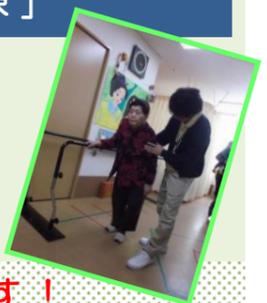
## 食レク「クレープ」



どうです、写真に写らないほどの手の動き。それはそれはふんわりと素敵に仕上がりました。もちろん皆さんには大好評でした！

## 「機能訓練」

利用者様の体調に合わせて理学療法士が機能訓練をいたします。「以前より歩けるようになった」、「座位がとれるようになった」など嬉しいお声を頂いております。



## 1月のお誕生日の方

おめでとうございます！

