

# まほろば 新聞 4月号



第69号

平成27年4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

4月、麗らかな陽気の中で桜の花吹雪が舞う、心も華やく季節がやってきました。まほろばでは、暖かな春の日差しの中、外出行事などさまざまな行事を計画してお待ちしております。またこの4月から介護保険の法改正がありますので、管理者相談員からご案内いたします。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 津島サービス



職員が出し物でお殿様とお姫様になりきり登場しました。完成度が高い白塗りで登場し、利用者様みなさん大爆笑です！

## 手作業レク

ひな祭りということで、折り紙でおだひり様とおひな様を折って台紙に貼りました。



## 吹奏楽

淑徳大学の吹奏楽サークルの皆さんが演奏をしに来て下さりました。演歌を中心に楽器紹介などもして下さり、楽器を触らせて頂きました。



## カラオケ(山本様)

歌手の川島かず恵様の教室に通う方々が歌を披露して下さいました。衣裳もとても素敵で華やかでした。



## 独唱(服部様)



綺麗な歌声を披露して下さいました。

## 日本舞踊



子どもさんも4人来て下さり日本舞踊を披露して下さいました。動きがとてもしなやかで綺麗でした。

## 食レク(ひし餅風ケーキ)

“いちご”“プレーン”“抹茶”と見た目も色鮮やかで、スポンジもとても柔らかく大好評でした。



## 3月の誕生日の方



おめでとうございます。



## 4月・5月 行事予定

ボランティアさんや、食レク、行事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

- 4月 1日(水) まほろば御膳
- 4月 2日(木) 外出レク(花見)
- ~4月 8日(水)
- 4月 3日(金) 食レク
- 4月 7日(火) お抹茶の日
- 4月 9日(木) コーラス
- 4月 11日(土) 書道教室
- 4月 13日(月) フルーツ
- 4月 13日(月) お誕生日週間
- ~4月 19日(日)
- 4月 15日(水) オカリナ
- 4月 16日(木) 俳句の日
- 4月 17日(金) まほろば御膳・書道教室
- 4月 20日(月) お抹茶の日
- 4月 21日(火) 影絵

- 4月 22日(水) 外出レク(チューリップ)
- ~4月 28日(火)
- 4月 23日(木) 食レク
- 4月 27日(月) まほろば御膳・食レク
- 4月 30日(木) お抹茶の日・書道教室

- 5月 5日(火) まほろば御膳
- 5月 6日(水) お抹茶の日
- 5月 7日(木) お誕生日週間
- ~5月 13日(水)
- 5月 15日(金) まほろば御膳・食レク
- 5月 19日(火) お抹茶の日
- 5月 21日(木) キンブル
- 5月 26日(火) 食レク
- 5月 28日(木) まほろば御膳
- 5月 29日(金) お抹茶の日

### 津島ショートステイ

- 4月 1日(水) まほろば御膳
- 4月 17日(金) まほろば御膳
- 4月 27日(月) まほろば御膳

- 5月 5日(火) まほろば御膳
- 5月 15日(金) まほろば御膳
- 5月 28日(木) まほろば御膳

### 愛宕デイサービス

- 4月 1日(水) まほろば御膳
- 4月 2日(木) お抹茶会
- 4月 3日(金) 食レク(桜餅)
- 4月 6日(月) 食レク(桜餅)
- 4月 7日(火) ポラ・ティンカーベル
- 4月 8日(水) ポラ・琴吉会
- 4月 9日(木) パン教室(ハムロール)
- 4月 13日(月) お誕生日週間
- ~4月 18日(土)
- 4月 13日(月) ポラ・歌謡ショーひばりの会
- 4月 14日(火) ポラ・塗り絵
- 4月 15日(水) ポラ・フルーツ
- 4月 16日(木) ポラ・独唱服部様
- 4月 17日(金) まほろば御膳
- 4月 20日(月) 外出レク(木曾三川チューリップ)
- 4月 25日(土) ポラ・アミカル(大正琴)

- 4月 27日(月) まほろば御膳
- 4月 28日(火) 食レク(桜餅)
- 4月 29日(水) ポラ・フラダンス

- 5月 4日(月) パン教室(クリ-ムチョコロール)
- 5月 5日(火) まほろば御膳
- 5月 6日(水) 食レク(まほろばオリジナルたこ焼き)
- 5月 7日(木) ポラ・琴吉会・お誕生日会
- ~5月 13日(水)
- 5月 15日(金) まほろば御膳
- 5月 18日(月) ポラ・オカリナ
- 5月 20日(水) パン教室(クリ-ムチョコロール)
- 5月 23日(土) 食レク(まほろばオリジナルたこ焼き)
- 5月 26日(火) お抹茶会
- 5月 28日(木) まほろば御膳
- 5月 29日(金) 食レク(まほろばオリジナルたこ焼き)

### 大当郎デイサービス

- 4月 1日(水) まほろば御膳
- 外出レク(お花見)戸田川緑地
- ~4月 3日(金)
- 4月 6日(月) 工作レク
- 4月 7日(火) 食レク(さくら蒸しパン)
- 4月 8日(水) 人形劇(あっぷる様)
- 4月 10日(金) カラオケ(チームひまわり様)
- 4月 14日(火) ヘッドマッサージ(小栗様)
- 4月 15日(水) 食レク(さくら蒸しパン)
- 4月 17日(金) まほろば御膳
- 外出レク(いちご狩り)
- 4月 20日(月) フラダンス(カウピリ様)

- 4月 21日(火) お誕生日週間
- ~4月 27日(月)
- 4月 22日(水) 習字
- 4月 23日(木) パン教室
- 4月 27日(月) まほろば御膳・お抹茶会
- 4月 28日(火) 外出レク(いちご狩り)
- 4月 30日(木) 絵手紙

- 5月 5日(火) まほろば御膳
- 5月 8日(金) フラダンス(ハイビスカス様)
- 5月 15日(金) まほろば御膳
- 5月 20日(水) 歌・マジック(松谷スマイル会様)
- 5月 28日(木) まほろば御膳

### 大当郎有料老人ホーム

- 4月 1日(水) まほろば御膳
- 4月 4日(土) カラオケ(四つ葉フレンド様)
- 4月 6日(月) 外出レク(お花見)荒子川公園
- ~4月 8日(水)
- 4月 9日(木) 日本舞踊(永春会様)
- 4月 11日(土) 食レク(お楽しみ)
- 4月 17日(金) まほろば御膳
- 4月 18日(土) キーボード(久田様)
- 4月 22日(水) 食レク(お楽しみ)

- 4月 27日(月) まほろば御膳
- 5月 5日(火) まほろば御膳
- 5月 11日(月) 外出レク(戸田川緑地公園)
- ~5月 12日(火)
- 5月 15日(金) まほろば御膳
- 5月 27日(水) 外出レク(喫茶店)
- ~5月 28日(木)
- 5月 28日(木) まほろば御膳

# 手作りにこだわる 厨房からです。

## 4月号

### 3月の行事食

美味しいお料理をご用意してお待ちしております。



3月3日(火)

ひなまつり御膳は、全体的に彩りもよく、特にちらし寿司が華やかで、おいしかったなどの声をいただきました。



3月12日(木)

エスニック料理でした。カレーピラフやエビフリッターは食べやすかったと好評でしたが、トムヤムクンスープとタイ風グリーンサラダが、少し辛かったとのことでしたので、今後は食べやすい味になるよう工夫していきたいと思います。



3月23日(月)

春分の日ということで、桜ご飯や春野菜のかき揚げなどを提供し、春らしさを感じられる献立で良かったとの声を頂きました。

### ~4月の行事食について~

4月1日(水)は、

沖縄料理です。鯖ともずくの天ぷらやソーメンチャンプルー、アーサ汁、黒糖ゼリーなどの沖縄らしいメニューをご用意しております。

「アーサー」とは沖縄の岩場に生える緑色の海藻のことで別名あおさともいいます。あおさは他の海藻よりも高タンパク質でより多く食物繊維を含み、ビタミンCも豊富です。

アヒポキ丼は、「アヒ」がまぐろで「ポキ」が切り身という意味です。もともとハワイの人は魚のお刺身を、海藻などと一緒に塩味で食べる習慣がありましたが、日本人がハワイに住むようになって調味料や食材が増えたそうです。

4月17日(金)は、

ハワイ料理をテーマにしたメニューです。まぐろの漬け丼やハンバーグなど、日本人にもなじみのある料理や、ココナッツミルクを使ったデザートなどをご用意しております。

4月27日(月)は、

季節のメニューです。鮭やホタテ入りのシチューをかけたオムライスや、春野菜を使用したパスタやポテトサラダなど、旬の野菜を多く取り入れた洋風料理をご用意しております。

春キャベツや新玉ねぎなどを使用します。春キャベツは3月から5月ごろが旬です。普段のキャベツの旬は冬で、品種が違うそうです。新玉ねぎは皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。

## 津島ショートステイ

## 日本舞踊



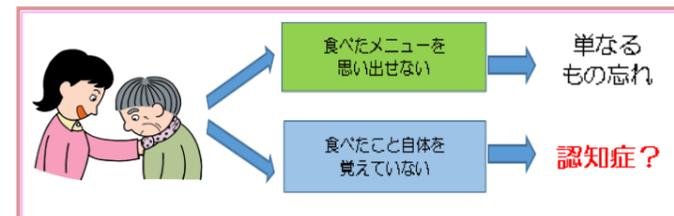
日本舞踊のボランティアさんが来られました。大人の方と子供の方が艶やかに舞われてました。



### ~認知症について知っておきたい基礎知識~

「単なるもの忘れ」と「認知症」はどうちがう？

皆歳をとると誰でも忘れっぽくなりますが、たとえば、食べたメニューを思い出せるのは、単なるもの忘れです。しかしもし、食べたこと自体を覚えていなければ、認知症の疑いがあります。



### 「認知症」って、どんな病気？

認知症とは、「脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害おこり、普通の社会生活が困難になる状態」をいいますが、いくつかのタイプがあります。

#### 【アルツハイマー型認知症】

脳の神経細胞が減って脳が小さく萎縮してしまうために出るタイプ

#### 【脳血管性認知症】

脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の動きが悪くなるために症状が出るタイプ

#### 【その他の認知症】

レビー小体(異常な構造物)が大脳皮質にたまってしまうことによる「レビー小体型認知症」など。

なお脳腫瘍やビタミン不足などによる病気で、認知症の症状がみられることがあります。(認知症の約1割程度)

この場合は原因となる病気を治療すれば、治る、あるいは症状が軽くなる場合があります。これを見分けるためにも、**早めにかかりつけ医に相談**することが大切です。

~今月号より、「認知症」についてのコラムを掲載いたします。

次回は認知症をタイプ別にお伝えいたします~

# 愛宕デイサービス

## 食レク(おひな様ケーキ)

女の子のお祭りで女性が活躍してくれました。



## パン教室(あんぱん)

2回目の「あんぱん」作り。丸める姿もサマになってます。



## ランタナ様



## 歌謡ショー(寺倉様)

初めて来て下さったボランティアさん♪次回が待ち遠しいです。



## 大正琴

春らしい鮮やかな青の衣装に素敵な音色でした。



## オカリナ

歌だけでなく準備の歌詞カード作りから楽しんでいます。



## 琴吉会様

今月もお互い元氣な顔を見せ合いました。



## フルート

月に1回のフルートボラ。お会いできるのをいつも楽しみにしています。



## 3月のお誕生日の方 おめでとうございます。



## 塗り絵



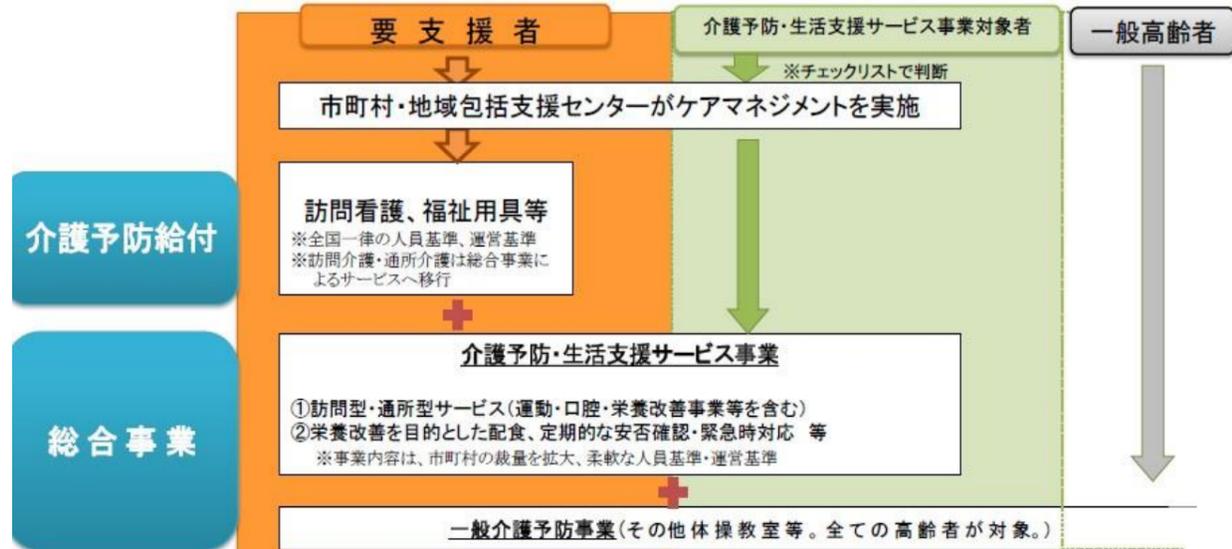
# こんにちは、ケアマネです。

最寄の当社事業所のケアマネまで、お気軽にご相談ください。



★3年に一度、介護保険制度の改正が行われています★

平成27年度は制度改正の年となり、4月以降、利用料金等が変更となりますので担当ケアマネへご確認ください。また、29年度末までには、市町村が地域の実情に応じた取組が出来る介護保険制度の地域支援事業へ以降となります。



<当社事業所>  
津島：0567-22-5766 愛宕：0567-55-9596 大当郎：052-364-7701

## 訪問介護ステーションまほろばです。

両親や配偶者を家で介護するとき、心身にゆとりを持って介護に取り組むことが重要です。介護度がどんなに重くても、ある程度の余裕を持って対応できればそこに楽しみも生まれるでしょう。しかし、反対に気持ちにも体力にも余裕がない状態では、介護は疲労だけが残る辛いものになってしまいます。また介護をする中で、自分自身も徐々に年をとり、体力も衰えていきます。それでは、どうすればゆとりが生まれるのでしょうか。そんなときは、訪問介護・デイサービス・ショートステイ等を活用しましょう！一番は協力者・理解者を増やすことです。ぜひ、お試しをしてみたいかがでしょうか。

### 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。



# 有料老人ホーム

3月・・・ある日の昼食風景

窓からの暖かな木漏れ日の中で  
和やかな会話と共にお食事をされて  
います。

★本日の昼食メニュー★

サバの味噌煮、松風焼き、はんも煮  
ほうれん草のおひたし、漬物、汁物  
デザートはりんごでした。



おいしい!

# 食レク(桜餅)

# 大当郎テイサービス



昔、ご家族の為にまたはご家族と一緒に、こんな風にこねて丸めて作ったものだら、などワイワイと皆さん楽しんでおられました。

## ボランティアの方々



**G B B 様** (マリンバ演奏)  
その音色を聞いた途端  
ご利用様の心をグッと  
つかんでしまいました。



**伊藤様** エレキギター演奏  
エレキギターの音色と演奏テクニ  
ックの魅力に引き込まれ、いつの間  
にかノリノリに…。今のサウンドに  
乗せて郷愁をも感じさせてくれる  
エレキ節です。



**南山大学落語研究会様**  
なかなか触れる機会のない、生の  
「落語」と十代の若者の溢れる  
パワーで、皆さん大喝采でした。  
次回は6月の予定です。

## パン教室

毎月1回パン教室を行っています。  
本日も「おいしい〜!」と大好評  
でした!



## 3月お誕生日の方 おめでとうございます!



## 習字

