



第71号

平成27年6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

紫陽花が花咲く時期となりました。この紫陽花、日本が原産国で、海外からは「日本のバラ」と呼ばれ、桜や椿と並び人気が高く、またその色によって花言葉も変わるそうです。まほろばでは今月も紫陽花の花の数と同じように、様々なイベントをご用意致しましたので、皆様のお越しをお待ちしております。

## 津島デイサービス

## ～キンブル劇場～

待ちに待ったキンブルさんが来て下さりました。利用者様や職員も全員参加して盛り上がりました！利用者様から「楽しかったよ、いい思い出が出来た！」というお声がありました。



## 食レク(絞りきり)



さつまいもを潰し、白あんや小豆を好みに混ぜ合わせます。絞り袋で自分好みの形に成形し完成です。綺麗な和菓子が出来上がりました！



大正琴  
～ひまわり会様～

## パン教室～ハムロール～

今月はハムロールを作りました。焼きたては格別！！皆さん美味しいと食べられました！



## 書道教室



書道が楽しみで、臨時で利用される利用者様やマイ筆持参で来られる方もいます。



<鯉のぼり>



<藤の花>

## 手作業レク

## 5月のお誕生日の方

## おめでとうございます！



## 6月・7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

- 6月 2日(火) バルーンアート
- 6月 4日(木) 食レク(五平餅)
- 6月 5日(金) まほろば御膳
- 6月 6日(土) 書道教室
- 6月 8日(月) 食レク(五平餅)
- 6月 9日(火) お抹茶会
- 6月10日(水) オカリナ
- 6月11日(木) 俳句の日
- 6月15日(月) 絵手紙
- 6月16日(火) 歌謡ショー(山本様)
- 6月17日(水) まほろば御膳
- 6月18日(木) 食レク(五平餅)
- 6月19日(金) 書道教室
- 6月20日(土) フルーツ
- 6月20日(土) お抹茶会

- 6月22日(月)～28日(日) お誕生日週間
- 6月24日(水) ひまわり会様
- 6月25日(木) まほろば御膳
- 6月29日(月) パン教室
- 6月30日(火) お抹茶会・書道教室
- 7月 3日(金) 食レク(揚げないゴマ団子)
- 7月 6日(月)～12日(日) お誕生日週間
- 7月 7日(火) まほろば御膳
- 7月 9日(木) コーラス
- 7月13日(月) お抹茶会
- 7月15日(水) 食レク(揚げないゴマ団子)
- 7月16日(木) 俳句の日
- 7月22日(水) まほろば御膳
- 7月23日(木) お抹茶会
- 7月25日(土) まほろば御膳
- 7月30日(木) 食レク(揚げないゴマ団子)

### 津島ショートステイ

- 6月 5日(金) まほろば御膳
- 6月16日(火) まほろば御膳
- 6月25日(木) まほろば御膳

- 7月 7日(火) まほろば御膳
- 7月22日(水) まほろば御膳
- 7月25日(土) まほろば御膳

### 愛宕デイサービス

- 6月 4日(木) パン教室(カレー・ココロ・ハッ)
- 6月 5日(金) まほろば御膳
- 6月 6日(土) 食レク(和菓子・あじさい)
- 6月 9日(火) ティンカーベル
- 6月10日(水) 外ランチ(雨天中止)
- 6月11日(木) ポラ・ランタナ
- 6月12日(金) ポラ・琴吉会様
- 6月16日(火) まほろば御膳
- 6月17日(水) パン教室(カレー・ココロ・ハッ)
- 6月18日(木) 食レク(和菓子・あじさい)
- 6月19日(金) 独唱服部様
- 6月20日(土) ポラ・習字
- 6月22日(月) ポラ・塗り絵、お誕生日週間
- 6月23日(火) 外ランチ(雨天中止)
- 6月25日(木) まほろば御膳・ひばり会様
- 6月26日(金) お抹茶会

- 6月29日(月) 食レク(和菓子・あじさい)
- 6月30日(火) ポラ・大正琴(藤の会様)
- 7月 4日(土) お抹茶会
- 7月 6日(月) パン教室(カレー・ココロ・ハッ)
- 7月 6日(月) お誕生日週間
- ～7月11日(土)
- 7月 7日(火) まほろば御膳
- 7月13日(月) 食レク(わらび餅)
- 7月14日(火) ポラ・影絵(ほたる様)
- 7月17日(金) 外ランチ(雨天中止)
- 7月18日(土) ポラ・大正琴(琴吉会様)
- 7月20日(月) ポラ・フラダンス、外ランチ(雨天中止)
- 7月22日(水) まほろば御膳
- 7月23日(木) パン教室(カレー・ココロ・ハッ)
- 7月25日(土) まほろば御膳
- 7月27日(月) 食レク(わらび餅)
- 7月29日(水) ポラ・オカリナ
- 7月30日(木) 食レク(わらび餅)

### 大当郎デイサービス

- 6月 1日(月)・2日(火) 工作レク
- 6月 3日(水) 食レク(たこ焼)
- 6月 5日(金) まほろば御膳
- 6月 6日(土) ☆キャソウド・ウアソソソル様(吹奏楽)
- 6月 8日(月) お誕生日週間
- ～6月14日(日)
- 6月12日(金) 久田様(キーボード)
- 6月16日(火) まほろば御膳
- 6月18日(木) 書道教室
- 6月19日(金) チームひまわり様(歌)
- 6月20日(土) 四つ葉フレンド様(歌)
- 6月22日(月) 山本様(カラオケ)
- 6月23日(火) 食レク(たこ焼)
- 6月25日(木) まほろば御膳・カウピリ様(フラダンス)

- 6月26日(金) パン教室
- 6月30日(火) お抹茶会
- 7月 4日(土) 食レク(スイートポテト)
- 7月 6日(月) 南陽銭太鼓様
- 7月 6日(月) お誕生日週間
- ～7月12日(日)
- 7月 7日(火) まほろば御膳
- 7月 9日(木) ジョイリハ(体操)
- 7月10日(金) 松谷スマイル会様(歌・マツック)
- 7月13日(月) ハイビスカス様(フラダンス)
- 7月22日(水) まほろば御膳
- 7月23日(木) 食レク(スイートポテト)
- 7月25日(土) まほろば御膳

### 大当郎有料老人ホーム

- 6月 5日(金) まほろば御膳
- 6月16日(火) まほろば御膳
- 6月18日(木) 外出レク(おちょぼ稲荷参拜)
- ～6月19日(金)
- 6月25日(木) まほろば御膳
- 6月26日(金) 食レク(たこ焼)

- 7月 6日(月) 食レク(どら焼き(あんこ))
- 7月 7日(火) まほろば御膳
- 7月15日(水) 外出レク(喫茶ツアー・コマダ)
- 7月22日(水) まほろば御膳
- 7月23日(木) 外出レク(喫茶ツアー・コマダ)
- 7月24日(金) 食レク(どら焼き(カスタード))
- 7月25日(土) まほろば御膳

# 手作りにこだわる 厨房からです。

## 6月号

### 5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。



#### 5月5日(火)

端午の節句御膳では、ちらし寿司の味が良く、彩り・盛付けも良かった。うなぎの蒲焼きは、量がちょうどよい、ボリュームがあって好評。あんかけ茶碗蒸しは、風味がよかった。サラダは、キャベツ・コーン・チキンの食感が良かった。などのご意見を頂きました。



#### 5月15日(金)

スペイン料理では、スパニッシュオムレツが苦手、エビフライの衣がかたい、エビをつかった料理が多いため、好きな方にはとてもよかったが苦手な方にはあまり良くなかった。サラダに味がついていない。パエリアは、固さがほど良く、アヒーショは味がちょっと濃い、ほうれん草がたらたら過ぎる、一番おいしかった、もう一度食べたいと思った。などのご意見を頂きました。



#### 5月28日(木)

ひつまぶしは形があって食べた感があり美味しかった。うなぎの量が少ない。唐揚げの鶏肉が硬かった、ケーキではなくフルーツが良い、抹茶系ケーキであんこもあっておいしかった。甘さが良かった。もっと大きくしてほしい。などのご意見を頂きました。

### ～6月の行事食について～

#### 6月5日(金)は、

##### 「季節の和風御膳」

ズッキーニや枝豆、アスパラなどの夏野菜を使用したメニューをご用意しております。

ズッキーニはカボチャの一種です。他の野菜と比べて特に栄養が豊富というわけではありませんが、血圧を下げる作用や利尿効果のあるカリウムは、同じ夏野菜のトマトやキュウリ、ナスよりも多く含まれています。

#### 6月16日(火)は、

野菜がたっぷりのトマトソースをかけたササミカツや、モッツアレラチーズを使用したサラダなど、イタリア風のメニューです。

チーズは生乳から水分を搾って作られています。100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1000ml。つまり、10倍の量の栄養素が凝縮されているのです。小魚や牛乳よりも少量で必要な量を摂ることができるので、チーズを食べてカルシウムを補いましょう。

#### 6月25日(木)は、

##### 「九州の郷土料理」

高菜チャーハンやほうれん草の明太子和えなど、九州の特産物を使用したメニューとなっております。

高菜の旬は冬の時期になります。温暖な気候を好み主に九州地方で多く生産されています。高菜と言えば高菜漬けが有名ですが、高菜漬けは乳酸菌で発酵させたものなので、整腸作用や抗がん作用があると言われています。

# 津島ショートステイ

<ショートステイにも新しく  
機能訓練を取り入れていきます>

毎日行なっている朝のリハビリ体操やうめぼし体操！  
食事前の嚥下体操も皆様と行いながらリハビリの先生に個人訓練して頂きます。



歩行訓練・つかまり立ちに屈伸運動など、利用者様に合わせ様々な訓練を行っていきます。



## ～認知症について知っておきたい基礎知識～



～今回は脳血管性認知症についてお伝えします～

脳血管性の認知症は、文字通り脳の血管障害を原因として起こる認知症です。

脳卒中（脳出血、脳梗塞）の発作に引き続いて起こるところに特徴があります。

高血圧や血管の老化などにより、脳の血管が詰まり、出血を起こすことにより、その血管から先へは血流が行かなくなります。そうすると、脳の神経細胞が血液中から栄養を摂ることが出来なくなります。その結果、神経細胞の働きが悪くなったり細胞が死んでしまったりして、もの忘れがひどくなります。そして認知症に至ります。

脳血管性の認知症は発作のたびごとに段階的に症状が悪化していくのが特徴です。

初期の頃には、高血圧の症状があり、頭痛やめまい、手足のしびれ感、もの忘れなどの症状があります。

脳血管性の認知症の特徴の1つは、発病の時期が周りの人にも比較的はつきりとわかることです。例えば、家族の人に尋ねてみると、「1年前の3月10日に倒れて右の手足が動かなくなり、それ以来、もの忘れがひどくなりました」など病気の始まりを明確に答えてくれます。

脳血管性認知症は予防をすることも出来ます。

高血圧、糖尿病、高脂血症・脳動脈硬化・そして喫煙の習慣などを危険因子として発病しますので、不摂生をしないように定期的に受診をすることをお勧めします。

# 愛宕デイサービス

## パン教室（クリームチョコロールパン）



## 食レク（まほろばオリジナルたこ焼）



回を重ねる事に皆さん上手になりました。



## ボラ・習字

躍動感のある字が書けました。



## ボラ・塗り絵

色とりどりの芍薬が塗れました。



## 琴吉会様～大正琴～

音色と共に話術も楽しみの一つです。



## ボラ・歌謡ショー<ひばりの会様>

手作りの衣装がとっても素敵でした



## ボラ・藤の会様

唄った後のプレゼントも楽しみのヒトツ。



## ボラ・オカリナ

## フルーツ

毎月お会いできるのが楽しみです。



「泳げたい焼きくん」を披露してくださいました。

## 5月のお誕生日の方

おめでとうございます。



# こんにちは、ケアマネです。

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。



今回は、経口補水液についてお話ししたいと思います。「熱中症になったことがありますか？」という問いに、多くの人は「ない」と答えます。

しかし、どなたでも経験のある暑さによる集中力の低下や倦怠感、のどの強い渇き・・・これらは熱中症の初期症状です。

熱中症は、塩分の不足が原因で起こることがあります。人間の身体には、体内の塩分濃度を一定に保つための働きが備わっています。このため、大量の発汗によって一度に塩分が失われると、塩分濃度の低下を防ぐために、水を飲んでも身体に取り込めずに体外に排出してしまうのです。

熱中症対策には、経口補水液を飲むことが勧められています。経口補水液は、点滴に使用される輸液とほぼ同じバランスで塩分が含まれ、身体に優しいものでありながら、脱水症状に対する効果が非常に高いのが特徴です。



～経口補水液の作り方～  
お湯又は湯冷まし 500ml  
にグラニュー糖大 1～2と  
塩小 1/4 を溶かして冷めたら  
レモン汁を入れる。

<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。

「自分の親なのだから、自分で面倒をみたい」という気持ちを持つ人は少なくありません。しかし在宅介護の問題点は把握しておきましょう。

体力、時間：入浴や排泄といったことが非常に大きな負担としてのしかかってきます。老老介護になりがちなこと相まって、非常に体力的な負担が大きいでしょう。また、「時間」も大きな問題です。

平均介護時間である4.2時間という時間は、起きている時間の実に1/4。

精神的な問題：在宅介護の問題点の中で、個別の差がもっともやすいのが「精神的な負担」です。同居の家族に理解があるかどうかで、大きく変わってきます。

周囲の理解があり、主介護者が一人にならない環境作りが大切です。

そんな時は、訪問介護、デイサービス、ショートステイを頼ってみるのも良いですよ。

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

## 外出レク～散歩～



五月晴れの日  
 皆さんと施設の周りをお散歩しました。  
 日差しが強くて暑かったですが、心地よい風が吹いていました。  
 お花もきれいに咲いていました。



## 《カラオケ大会》

皆さんとカラオケ大会を開催しました。  
 皆さんたいへんお上手でした。



おめでとうございます！



## 5月のお誕生日の方

# ☆外出レク☆

## ～蟹江町歴史資料館～

# 大当郎デイサービス



以前使用されてたなじみのある道具等が並んでおり、皆様懐かしがられどのように使用していたのか教えてくださいました。

## ＜ボランティアの方々＞



### 野呂様（日本舞踊）

皆様、着物姿の舞を觀賞されておりました。利用者様の身体が音楽に合わせて自然と動いておりました。



### 南陽銭太鼓様

久しぶりの来所とのことで、皆様張り切って参加されておりました。職員も一緒に参加し、曲に合わせてリズムをとっておりました。ご利用者の皆様も実際に使用したものに触れ興味を持たれておりました。



### 松谷スマイル会様

（歌・マジック）  
 皆様聞き覚えのある曲を、披露してくださいました。知っている曲も多く皆様くちずさんで見えました。マジックも披露して下さり、普段目に来れないこともあり皆様真剣に見ている姿が印象的でした。

