

第72号

平成27年7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

梅雨もまもなく終わりを迎え、夏本番が近づいてきました。この時期は熱中症や夏風邪に注意し、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。この7月は、暑さに負けないように、まほろばでは様々なイベントをご用意いたしましたので、皆様のお越しをお待ちしております。



## 津島デイサービス

### 食レク(五平餅)



「ごまの香りがして美味しい！」と大満足です。ハンバーグくらいの大きさの五平餅を作ってみる利用者様もいました(笑)

### バルーンアート



久しぶりのボランティアさんでバルーンを使い動物や花などいろいろなものを作って頂き、皆さんいい笑顔です。可愛い作品を頂きましたね!

### 手芸レク



今月の手作業レクは手形アートであじさいの花を作成しました。葉っぱは手で、あじさいの花の部分は指で描き、とても味のある作品が出来上がりました。その上に、折り紙で折ったカタツムリもいますよ!

### 歌謡ショー(山本様)



素晴らしい歌声を披露して下さります。毎月違う衣裳でとても綺麗ですね!

### オカリナ



### お笑いトーク



### 書道教室



月3回の習字を楽しみにしてみえる利用者様が増えてきました。今まで筆を持ったことがない利用者様も個性ある文字を書かれています。

## 6月の誕生日の方



おめでとうございます!



## 7月 8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。

### 津島デイサービス

7月6日(月)~7月12日(日) 誕生日週間  
7月3日(金) 食レク(揚げないゴマ団子)  
7月7日(火) まほろば御膳  
7月9日(木) コーラス  
7月10日(金) 書道教室  
7月13日(月) お抹茶の日  
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17日(金) パン教室  
7月18日(土) 書道教室  
7月21日(火) 書道教室  
7月22日(水) まほろば御膳、オカリナ  
7月23日(木) お抹茶の日  
7月25日(土) まほろば御膳

7月27日(月) ひばりの会(歌謡ショー)  
7月30日(木) 食レク(揚げないゴマ団子)  
8月6日(木)~8月12日(水) 誕生日週間  
8月1日(土) 大当郎3周年記念まほろば御膳  
8月4日(火) 食レク  
8月10日(月) 俳句の日  
8月13日(木) まほろば御膳  
8月14日(金) お抹茶の日  
8月17日(月) 絵手紙  
8月18日(火) 夏祭り  
8月19日(水) 夏祭り  
8月24日(月) まほろば御膳  
8月26日(水) お抹茶の日  
8月27日(木) 食レク

### 津島ショートステイ

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

8月1日(土) 大当郎3周年記念まほろば御膳  
8月13日(木) まほろば御膳  
8月24日(月) まほろば御膳

### 愛宕デイサービス

7月6日(月)~11日(土) お誕生日週間  
7月4日(土) お抹茶会  
7月6日(月) ばん教室(レーズン・チーズ・パンズパン)  
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)  
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)  
7月20日(月) ポラ・フラダンス  
7月21日(火) 外ランチ(雨天中止)  
7月22日(水) まほろば御膳  
7月23日(木) ばん教室(レーズン・チーズ・パンズパン)

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)  
8月1日(土) 大当郎3周年記念まほろば御膳  
8月4日(火) ポラ・ティンカーベル  
8月5日(水) 食レク(ハッシュドポテト)  
8月6日(木)~8月12日(水) ばん教室(ピザ) お誕生日週間  
8月13日(木) まほろば御膳  
8月14日(金) 食レク(ハッシュドポテト)  
8月17日(月)~8月22日(土) 夏祭り  
8月24日(月) まほろば御膳・ポラ・琴吉会  
8月27日(木) 食レク(ハッシュドポテト)  
8月29日(土) お抹茶  
8月31日(月) パン教室(ピザ)

### 大当郎デイサービス

7月13日(月)~19日(日) 誕生日週間  
7月2日(木) ヘッドマッサージ  
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  
7月7日(火) まほろば御膳  
7月9日(木) ショイリハ(健康体)  
7月10日(金) 松谷スマイル会  
7月11日(土) 花舞(日舞)  
7月13日(月) ハイビスカス(フラダンス)  
7月15日(水) ひばりの会(歌)  
7月16日(木) 外出レク(港区防災センター)  
7月17日(金) 外出レク(港区防災センター)  
7月18日(土) 伊藤様(ギター)

7月22日(水) まほろば御膳  
7月25日(土) カウピリ(フラダンス)  
7月27日(月) まほろば御膳  
7月30日(木) なぎさの会(歌・マジック等)パン教室  
8月1日(土) 大当郎3周年記念まほろば御膳  
8月3日(月) お軽一座(三味線)  
8月6日(木) 夏祭り(未定)  
8月7日(金) 食レク(みたらし団子)  
8月10日(月) キーボード  
8月11日(火) 外出レク(未定)  
8月13日(木) 外出レク(未定)  
8月13日(木) まほろば御膳  
8月24日(月) まほろば御膳  
8月29日(土) 食レク(みたらし団子)

### 大当郎有料老人ホーム

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・コメダ)  
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・コメダ)  
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

8月1日(土) 大当郎3周年記念まほろば御膳  
8月5日(水) 外出レク(喫茶店)  
8月12日(水) 食レク(バナナチョコパンケーキ)  
8月13日(木) まほろば御膳  
8月18日(火) 外出レク  
8月24日(月) まほろば御膳  
8月27日(木) 食レク(蒸しケーキのパフェ)

# 6月の行事食



## 6月5日(金)

季節の和風御膳では、ごぼうを使用した炊き込みご飯は、味付よく美味しかったと好評でした。また、梅風味のとろろをかけたスズキの野菜蒸しは、珍しいメニューで良かったとの声を頂きました。



## 6月16日(火)

イタリアンランチでは、ササミカツは美味しかったが、大きくて食べずらかったと声がありましたので、今後はもう少し小さく切るように改善します。



## 6月25日(木)

九州の郷土料理では、白身魚の南蛮風、さつま芋とひじき煮が好評でした。高菜チャーハンは、高菜の量が少し少なかったとのことご意見もありました。

# ~7月の行事食について~

**7月7日(火)**は、七夕です。天の川冷やし中華やササミの梅しそフライ、七夕サイダーゼリーなど七夕にちなんだ涼しげなメニューをご用意しております。

七夕とは7月7日に行う星祭りのことで、1年に1度だけおりひめとひこぼしが天の川上でデートをする日と言われています。

また、献立の1品であるササミの梅しそフライに使用されている梅干しは強力な抗菌作用をもち、多く含まれる成分であるクエン酸には食欲増進や疲労回復に効果があるとされています。

**7月22日(水)**は、土用の丑としてうなぎや夏野菜の天ぷら、茶碗蒸しなどのスタミナのつくお料理をご用意してお待ちしております。

土用の丑の日には夏バテ防止のためにうなぎを食べるのが習慣になっていますが、その習慣が定着したのは江戸時代で平賀源内が売れないうなぎの販売促進の為に土用の丑の日を宣伝し、うなぎを食べる風習を根付かせたといわれています。

**7月25日(土)**は、深川めしや桜えびのかき揚げ、ねぎま鍋風などの東京の郷土料理をご用意しております。

川めしに使用されているあさはりは、カルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルが豊富です。また貝類の中ではビタミンB12の含有量が最も多く、貧血や神経痛、慢性疲労の予防などに効果があるとされています。

**まほろば御膳**

ご利用日ではなくてもご利用頂けます。ご連絡お待ちしております。



# 津島ショートステイ



モノクロだった夏野菜も色鮮やかな夏野菜に変身!



午後レクにてテーブルゲーム!

床に落とさないよう皆様で楽しく行いました。

暑い夏も冷えた野菜でスッキリ!



## ●今回はレビー小体型認知症についてお伝えします

パーキンソン症状と幻視体験、そして認知症がみられます。

身体全体の動きが悪くなるのがパーキンソン症状です。特に足がすくんだようになり、最初の一步が踏み出せません。歩き出すと、ちょこちょこ小刻みになったり、あるいは、前に傾いた姿勢で突進するようになったりします。そのうちに、見知らぬ他人が家の中を歩いているとか、自然の景色が見えるとか、幻視体験が繰り返起こります。

初期症状はさまざまです。記憶力は比較的しっかりしていることが多く、うつ病や統合失調症と誤診されることもあります。さらにこの病気は薬剤に過剰に反応しやすく一部の抗うつ薬や抗精神病薬にある自律神経などを抑える作用が協働に働き、症状が悪化することもあります。

(レビー小体型認知症チェックリスト)

- もの忘れがある
- 妄想がみられる
- 小股で歩く
- 頭がはっきりしているときと、そうでないときの差が激しい
- 実際にないものが見える
- うつ的である
- 動作が緩慢になった
- 筋肉がこわばる
- 睡眠時に異常な言動をとる(大きな寝言など)

5個以上が該当すれば可能性あり ※「レビー小体型認知症ガイドブック」より



# 愛宕デイサービス

## パン作り(カレーベーコン ロールパン)



カレー風味  
でとても好  
評でした。

## ボランティア

### ティンカーベル



着物の女性  
に皆さんみ  
とれていま  
した。



### ランタナ

元気なボランティアさん  
に元気を分けてもらいま  
した。



### 琴吉会

月に1回必ず会える  
日が待ち遠しいです。



## 外ランチ



暑くもなく雨も降らず  
天気に恵まれとても  
好評でした。

## 独唱・服部様



仲の良いご夫婦  
の歌声にウットリ



## 6月の誕生日の方



# おめでとうございます!



1階と2階でそれぞれ  
のお花畑が満開です。

## こんにちは、ケアマネです。

これから本格的に暑くなります。  
しっかりと水分補給をして元気に過ごしましょう！  
以下のような症状がみられたら『脱水症状かも？』  
早めに受診をしてくださいね。



## 脱水症の初期症状は風邪症状に似ています。

- なんとなく元気がなくなる（活動性が低下する）
- 微熱がでる。
- 皮膚が乾燥する  
※脇の下を触り、乾燥しているようだと脱水症の可能性が高いと考えられます。
- 唾液分泌量が減少し、口渇感をおぼえる。

## 訪問介護ステーションまほろばです。

睡眠中は脳や体を休息させるために、代謝量を減らすために体の中の体温が1.5～2℃ほど低下します。逆に冷え性などで手足の血行が悪いと体の中の体温が下がらないので、寝つきが悪くなります。

高齢者の睡眠の特徴は

- 1.深い睡眠が少なくなる
- 2.レム睡眠が少なくなる
- 3.中途覚醒が増える

そこで朝の太陽を十分に浴び、午前中に適度な運動をして体を積極的に覚醒させることまた、布団の片付けや日干しなどをおすすめします。

昼寝(5～20分)：意力の向上や、スタミナを増やしたり、能率を上げる効果がある。

昼寝(20分～30分)：筋肉を和らげてリラックスさせたり、記憶力が向上するといった効果がある。

このように、30分間以内の短い昼寝であれば、午後の眠気予防と夜間睡眠の改善に役立つだけでなく、種々な予防効果をもつ可能性をもっているそうです。

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。

お気軽に  
ご相談下さい。



# 大当郎有料老人ホーム

梅雨を吹き飛ばそう！

## 大当郎ゲーム大会！



梅雨空のとある日  
入居者様とスタッフのゲーム大会が始まりました。  
皆さん負けないように真剣に取り組んでいっしょにいました。

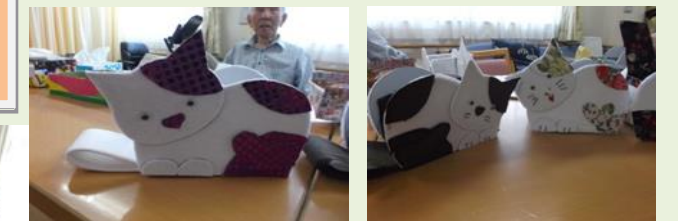
# 大当郎デイサービス

## 食レク(たこ焼・お好み焼き)



今月の食レクはたこ焼を作りました。中身はタコ・ウィンナー・チーズ。生地が焦げないように必死にひっくり返している姿が印象的でした。

## 物作り(猫の小物入れ)



牛乳パックや使用しない衣類等を再利用し作りました。  
ひとりひとり様々な色や柄の猫が出来上がりました。

## キーボード 久保田様



キ-ボ-ドの演奏に合わせて皆様歌って見えました。懐かしい曲も多く、歌詞を見ずに歌って見える姿もみられました。

## カラオケ 山本様



カラオケの方がみえました。ご利用者様も歌を口ずさみながら、音楽に合わせて楽器を鳴らしてみえました。

## 外出レク(荒子川公園・ラベンダーフェア)

荒子川公園で開催されているラベンダーフェアに行ってきました。天気も良く、お散歩日和で皆様喜んでみえました。

