まほろば 新聞 10月号

第 73 号

平成２７年１０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

『コスモス』の鮮やかな色や『キンモクセイ』の香りが、辺り一面に感じる季節となりました。まほろばでは「秋を楽しむ外出レク」や「運動会」、この季節にピッタリのお抹茶会、旬の食材をふんだんに使用したお食事や食レクで、『秋』をテーマに楽しんで頂けるよう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。

≪敬老週間≫

敬老週間に職員が仮装してリハビリ体操をみなさんと踊ったり、二人羽織などの出し物をしました。

津島デイサービス

手作業レク

今月はお月見ということで花紙を使い、お月見の絵を完成させました。うさぎさんと月がとても秋らしく仕上がりました。

食レク「フレンチトースト」

いい焦げ目がついて美味しそうです！

<パン教室~かぼちゃあんぱん>

秋らしい南瓜を使ったあんぱんでしたがみなさん「かぼちゃのあんぱんなんて初めて食べたけど、とても美味しかった！」と好評でした。

日本舞踊

子どもさんも何人か来られ、日本舞踊を観賞しました。綺麗なしなやかな動きで見惚れてしまいます！

書道教室

毎月季節に合わせた字を選んで下さいます。

フルート

誕生日の演奏もして下さり、みなさんでお祝いしました。

大正琴

オカリナ

9月のお誕生日の方　おめでとうございます！

10月・11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

１０月	２日(金)	食レク(さつまいも餅)	
１０月	６日(火)	まほろば御膳	
１０月	８日(木)	コーラス	
１０月	９日(金)	社交ダンス	
１０月１２日(月)		俳句の日	
１０月１３日(火)		影絵・お抹茶会	
１０月１４日(水)		食レク(さつまいも餅)	
１０月１５日(木)～１６日(金)		まほリンピック	
１０月１６日(金)		まほろば御膳	
１０月１７日(土)		パン教室	
１０月１９日(月)		絵手紙	
１０月１９日(月)～２５日(日)		お誕生日週間	
１０月２１日(水)		フルート	
１０月２２日(木)		書道教室	
１０月２４日(土)		ひまわり会(大正琴)	
１０月２７日(火)		食レク(さつまいも餅)	
１０月２８日(水)		お抹茶会	
１０月２９日(木)		ひばり会(歌謡ショー) まほろば御膳	
１０月３０日(金)		書道教室	
１１月	５日(木)	食レク	
１１月	６日(金)	まほろば御膳	
１１月	７日(土)	お抹茶会	
１１月	９日(月)	俳句の日	
１１月	９日(月)～１５日(日)	お誕生日週間	
１１月１１日(水)		オカリナ	
１１月１６日(月)		絵手紙、お抹茶の日	
１１月１８日(水)		まほろば御膳、食レク	
１１月２７日(金)		お抹茶会	
１１月３０日(月)		まほろば御膳、食レク	

津島ショートステイ

１０月	６日(火)	まほろば御膳	
１０月１６日(金)		まほろば御膳	
１０月２９日(木)		まほろば御膳	
１１月	６日(火)	まほろば御膳	
１１月１８日(水)		まほろば御膳	
１１月３０日(月)		まほろば御膳	

愛宕デイサービス

１０月	３日(土)	食レク(ずんだ餅)	
１０月	５日(月)	パン教室(アンパン作り)	
１０月	６日(火)	まほろば御膳 ボラ・大正琴(琴吉会様)	
１０月	７日(水)～１２日(月)	運動会	
１０月１４日(水)		食レク(ずんだ餅)	
１０月１５日(木)		お抹茶会	
１０月１６日(金)		まほろば御膳	
１０月１９日(月)		ボラ・ティンカーベル	
１０月１９日(月)～２４日(土)		お誕生日週間	
１０月２０日(火)		ボラ・ひばりの会様	
１０月２２日(木)		ボラ・塗り絵	
１０月２８日(水)		パン教室(アンパン作り)	
１０月２９日(木)		まほろば御膳	
１０月３０日(金)		食レク(ずんだ餅)	
１１月	３日(火)	食レク(栗きんとん)	
１１月	４日(水)	ボラ・塗り絵	
１１月	５日(木)	パン教室(ﾊﾞﾅﾅｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ)	
１１月	６日(金)	まほろば御膳	
１１月	９日(月)～１４日(土)	お誕生日週間	
１１月１１日(水)		ボラ・琴吉会様	
１１月１２日(木)		ボラ・ランタナ様	
１１月１６日(月)		パン教室(ﾊﾞﾅﾅｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ)	
１１月１７日(火)～１１月２０日(金)		外出ﾚｸ(祖父江緑地)	
１１月１８日(水)		まほろば御膳	
１１月２５日(水)		お抹茶会	
１１月２７日(金)		食レク(栗きんとん)	
１１月３０日(月)		まほろば御膳 食レク(栗きんとん)	

大当郎デイサービス

１０月	２日(金)	ヘッドマッサージ	
１０月	５日(月)	工作ﾚｸ(うさぎと月のｽﾄﾗｯﾌﾟ)	
～１０月	６日(火)		
１０月	６日(火)	まほろば御膳	
１０月	７日(水)	食ﾚｸ(黒糖かりんとﾄﾞｰﾅｯﾂ)	
１０月	８日(木)	外出ﾚｸ(ｺｽﾓｽ～庄内緑地)	
～１０月	９日(金)		
１０月１２日(月)		松谷スマイル会様(歌・ﾏｼﾞｯｸ)	
１０月１３日(火)		ハイビスカス様(フラダンス)	
１０月１４日(水)～２０日(火)		お誕生日週間	
１０月１５日(木)		ひばりの会様(カラオケ)	
１０月１６日(金)		まほろば御膳	
１０月１７日(土)		四つ葉フレンド様(歌)	
１０月１９日(月)		パン教室(かぼちゃアンパン)	
１０月２３日(金)		ひまわり会様(歌)	
１０月２８日(水)		カウピリ様(フラダンス)	
１０月２９日(木)		まほろば御膳	
１１月	２日(月)	キーボード	
１１月	６日(金)	まほろば御膳	
１１月１４日(土)		食レク	
１１月１８日(水)		まほろば御膳	
１１月１９日(木)～１１月２０日(金)		外出レク(七宝焼き)	
１１月３０日(月)		食レク・まほろば御膳	

大当郎有料老人ホーム

１０月	５日(月)	外出レク(戸田川緑地)	
１０月	６日(火)	まほろば御膳	
１０月１６日(金)		まほろば御膳	
１０月２９日(木)		まほろば御膳	
１１月	６日(金)	まほろば御膳	
１１月１８日(水)		まほろば御膳	
１１月３０日(月)		まほろば御膳	

手作りにこだわる 厨房 からです。

9月の行事食

10月号

美味しいお料理を
ご用意して
お待ちしております。

9月15日から21日を敬老週間として、**旬の食材を取り入れた和御膳**をご提供いたしました。

21日敬老の日のお食事では

・赤飯の食感、色、味がちょうどよかった。
・きのこ汁の風味が良い。
・ササミ梅和えのササミが塩辛い。

といったご意見を頂きました。

そのほかの日の献立では、

・牛肉とごぼうの甘辛煮の牛肉がかたい（歯に挟まる）、味が濃い。
・さつま芋とクリームチーズのサラダは、チーズがくどくおやつのよう。
・海老団子と旬の揚げ出しの海老団子がかたい。

その他に生野菜を増やしてほしい、というご意見を頂きました。
今後の献立作成の際の参考とさせていただきたいと思います。
全般的なご意見としては、「おいしかった」、「量も多くて食べきれなかった」との評価を頂きました。

～10月の行事食について～

１０月６日(火)は、
「季節の御膳」です。
栗ご飯や秋野菜の煮物や、鶏の唐揚げにねぎだれをかけたメインもご用意しております。

栗の効能
栗の渋皮には強い抗酸化作用があり、老化の防止やガン予防に効能があります。渋皮煮などで沢山摂取することができます。

１０月１６日(金)は、
「北海道の郷土料理」です。
海鮮丼やタラコの和え物（子和え）、根菜の汁物（三平汁）などをご用意いたします。

タラコの効能
スケトウダラの卵巣を塩蔵したのがタラコです。
タラコには、貧血予防・骨粗しょう症予防・老化予防・味覚障害予防などの効能があります。とはいえ、タラコは高コレステロールなうえ、保存に多量の塩を使います。食べる際は適量にしましょう。

１０月２９日(木)も、
「季節の御膳」です。
秋の味覚を使用した松茸ご飯、秋鮭の野菜蒸し、マロンケーキなどをご用意してお待ちしております。

松茸の効能
昔から「匂い松茸　味しめじ」という言葉があるように、独特の香りがあります。この香りの成分により、食欲増進作用が期待できます。また、がん予防の効果もあります。

津島ショートステイ

～秋シリーズ・水彩ぬり絵～

食欲の秋がやってきた！リンゴに梨にブドウや栗！
さつまいもはホカホカに焼いて食べたいですね！

～認知症について知っておきたい基礎知識～

～今回は若年性型認知症についてお伝えします～

若年認知症は若年期（18歳～39歳）の認知症と初老期（40歳～64歳）の認知症を総称したものと言われています。認知症の原因となる疾患の種類は問いません。ピック病や血管性認知症は、アルツハイマー型認知症に比べて発症年齢が低い傾向にあります。
若年認知症は、高齢期の認知症以上に様々な問題を抱えます。
家庭内では配偶者や子供の問題、また、病気に対する誤解や偏見に苦しむ人も多くいます。
さらには、介護事業者から受け入れを制限され、適切なサービスが受けられないという人もいます。
若年認知症の場合、多くの就労している時期に発症しますので、収入が途絶え、さらには配偶者の就労も困難となって、経済的に深刻になるケースが多く生じます。介護においては、長期にわたる支援が必要であるため、生活全体に対する総合的支援策が望まれます。

愛宕デイサービス

パン教室~クリームチョコロール~

玄人はだしになってきました！

☆塗り絵☆～お題は『曼珠沙華（まんじゅしゃげ）』です。

お抹茶会

男子も結構なお手前で！

ボラ<ランタナ様>

皆で声を出して歌うことは心にも身体にも気持ちのいいものです。

食レク<アイスワッフル>

ちょっと…焦げましたけど…アイスクリーム乗っけてカモフラージュ！

ボラ・習字

ひばりの会様

聞き惚れちゃいます！
見とれちゃいます！

ボラ・フルート

芸術の秋です！

9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。

スポーツの秋です！！運動不足の方やお年寄りの方などでも体調に合わせて楽しみながらマイペースにできる散歩は、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む『有酸素運動』です。
秋は身体の代謝がアップする時期だそうです。冬を健康で過ごすためにも、いまから体力づくりをしていきましょう！
※運動習慣のない方は、無理をせず、体調に合わせて行いましょう！

≪効　果≫

<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・ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ・ショートステイなどを活用しましょう！

一番は協力者・理解者を増やすことです。お試ししてみてはいかがですか？

。

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、訪問させて頂きます。

有料老人ホーム

食レク～ホットケーキ～

ふんわり美味しいホットケーキが焼き上がりました。

生クリームを中にはさんだり、上に載せたりと利用者様それぞれのホットケーキが出来上がりました。その他にもあんこやフルーツをトッピングされている方もいらっしゃいました。

皆様それぞれのセンスが光ってました。

次回もお楽しみに！！

敬老の日のプレゼントで、入居者の皆様にバスタオルを贈りました。元気で楽しい毎日をお過ごし下さい。

<老人ホームに待望の空室が出ました！>

ご利用料金・部屋状況など、お気軽にお問合せください。

施設名：大当郎ケアセンターまほろば
場所：名古屋市中川区大当郎二丁目 1108 番地
設立：平成 24 年 8 月

お問い合わせ　☎052-364-7701

担当：池田

大当郎デイサービス

☆パン教室★

8/28　ピザ

先月は利用者様のリクエストにお応えし、ピザを作りをしました。ベーコン、玉ねぎ、コーン、エビ…様々な具材が用意されており、何を乗せるか悩みながらの作成でした。
悩んだ結果、全部乗せの利用者様も…（笑）

9/9　あんロールパン

先月とはがらりと変わり、サクッと甘い「あんロールパン」を作りました。珈琲との相性も抜群！今回のパン教室も大成功！！

外出レク<秀吉清正記念館>

中村区にある資料館に行ってきました。歴史的な書物や写真等が置いてあり、皆様鑑賞するのに夢中でした。

工作レク[けしストラップ]

好きな柄の折り紙を選んでいただき、男の子・女の子のストラップを作りました。
別の色で帯を巻いてみたり、ビーズを付けてみたりと様々な作品が出来上がりました。

食レク『ラングドシャ』

皆様一生懸命に生地をクッキングシートの上で薄く薄く伸ばしてみえました。
クッキーとはちがいサクッと軽く、とても食べやすかったです。

カウピリ様～フラダンス～

ゆったりとした音楽と踊り、華やかな衣装に皆様もうっとり。自然と手が動く利用者様もみえました。

9月お誕生日の方　おめでとうございます！