

まほろば 新聞 1月号



第76号

平成28年1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

新年明けましておめでとうございます。新たな年が始まり、今年もまほろばの職員一同、皆様にご満足いただけるよう企画して参りますので、本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。また暖冬とはいえ寒い日が続いておりますので、風邪など引かぬようご自愛下さい。皆様の御健康をお祈り申し上げます。

津島デイサービス



食レク(ブツシュド・ノエル)

スポンジ生地に生クリームを塗ったら、フルーツを散りばめて巻きあげます。ロール全体をクリームで覆い、飾りつけをしたら完成です。とても上手に出来ました。皆さんおいしいと笑顔になってみえました。



食レク<じゃがいも トリュフ>



塩茹でしたジャガイモをつぶしたらチョコレートやフレッシュを加えて生地を作ります。冷蔵庫で冷やしてから丸く形を整えて、砂糖を振って出来上がりです。皆さん珍しそうに作り、食べられていました。

書道教室

お手本に倣って納得のいくまで。皆さん真剣な表情で取り組まれています。



バルーンアート

風船を巧みに操り、形を作ると、正体当てに声が飛び交いました。



12月のお誕生日の方 おめでとうございます。



1月・2月行事予定

ボランティアさんや、食レクなど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

- 1月16日(土) ひまわり会
- 1月19日(火) ~ 23日(土) 外出レク(初詣)
- 1月18日(月) まほろば御膳
- 1月20日(水) オカリナ
- 1月25日(月) 外出レク(初詣)
- 1月26日(火) 書道教室
- 1月27日(水) パン教室
- お抹茶の日
- 1月28日(木) 食レク(お好み焼き)
- 1月29日(金) まほろば御膳

- 2月 2日(火) キンブル
- お抹茶会
- 2月 4日(木) まほろば御膳
- 2月 9日(火) 食レク
- 2月10日(水) ~ 16日(火) お誕生日週間
- 2月17日(水) まほろば御膳(津島開設記念)
- 2月18日(木) 食レク
- 2月19日(金) お抹茶の日
- 2月22日(月) パン教室
- 2月24日(水) 独唱服部様
- 2月26日(金) 食レク
- 2月27日(土) まほろば御膳
- 2月28日(日) お抹茶の日

津島ショートステイ

- 1月18日(月) まほろば御膳
- 1月29日(金) まほろば御膳

- 2月 4日(木) まほろば御膳
- 2月17日(火) まほろば御膳(津島開設記念)
- 2月27日(土) まほろば御膳

愛宕デイサービス

- 1月18日(月) まほろば御膳
- ボラ・ひばりの会
- 1月19日(火) 食レク(餅つき大会)
- 1月20日(水) ~ 26日(火) お誕生日会
- 1月20日(水) ボラ・大正琴
- 1月27日(水) お抹茶会
- 1月28日(木) 食レク(餅つき大会)
- 1月29日(金) まほろば御膳
- 1月30日(土) パン教室(メロンパン)

- 2月 3日(水) ボラ・オカリナ
- 2月 4日(木) まほろば御膳
- 2月 5日(金) 食レク
- 2月 8日(月) パン教室(シナモンロールパン)
- 2月10日(水) 食レク
- 2月12日(金) お抹茶会
- 2月15日(月) 食レク
- 2月17日(水) まほろば御膳(津島開設記念)
- 2月18日(木) パン教室(シナモンロールパン)
- 2月22日(月) ~ 27日(土) お誕生日週間
- 2月27日(土) まほろば御膳

大当郎デイサービス

- 1月16日(土) 四つ葉フレンド会
- 1月18日(月) まほろば御膳
- 1月19日(火) ヘッドマッサージ
- 1月20日(水) パン教室
- 1月21日(木) ~ 22日(金) 外出レク(初詣)
- 1月25日(月) 食レク
- 1月29日(金) まほろば御膳
- 1月30日(土) 食レク

- 2月 4日(木) まほろば御膳
- 2月 8日(月) 食レク
- 2月10日(水) ~ 16日(火) お誕生日会
- 2月11日(木) キーボード
- 2月15日(月) ひまわり会
- 2月17日(水) まほろば御膳(津島開設記念)
- 2月22日(月) 永春会(日本舞踊)
- 2月27日(土) まほろば御膳

大当郎有料老人ホーム

- 1月17日(日) 食レク(大学いも)
- 1月18日(月) まほろば御膳
- 1月25日(月) 外出レク(初詣)
- 1月28日(木) 外出レク(初詣)
- 1月29日(金) まほろば御膳

- 2月 4日(木) まほろば御膳
- 2月10日(水) 映画鑑賞会
- 2月14日(日) 食レク
- 2月17日(水) まほろば御膳(津島開設記念)
- 2月21日(日) 食レク
- 2月27日(土) まほろば御膳



チューボーですよ! 1月号

12/19



12/20



12/21



12/22



12/23



12/24



12/25



12月のクリスマス週間

12月のクリスマス週間は・・・

エビフライや豚ロース香草パン粉焼き、手こねハンバーグソース煮込み、ちらし寿司やローストチキン、オムライス、南瓜コロッケ、コーンや南瓜のポタージュやケーキなど多くのメニューで美味しかった・盛り付けが良かったなどのご好評をいただきました。しかし、味付けの濃い・薄いや、全体の量が多すぎたり、冷めてしまっている・少し固いなどのお声があったので、改善していきたいと思っております。

2016年1月の

まほろば御膳のおしらせ

5日(火)は愛宕開設記念として

赤飯や天ぷらの盛り合わせ、お刺身などの和御膳

18日(月)は

タレカツ丼やはりはり漬けなどの新潟料理

20日(火)はベルギー料理

人参グラッセやポテトの付け合せをした豚肉ソテーや、温かいサラダであるリエージュ風サラダ、チョコレートムースなどのベルギー料理を予定しております。ベルギーはフランスから多大な影響を受けているため、料理にもフランス料理に似ているところがあります。また、北部は海の幸が豊富なためシーフード料理が、南部は山の幸が豊富なため狩猟料理が有名です。

●チョコレート

ベルギーチョコレートが有名な理由のひとつに、優秀な職人を抱え、厳密な規制をしていることがあります。チョコレートの効能は、はるか昔には薬とされていたほどでした。カカオ含有量の高いチョコレートには、**血管を拡張して血流を良くし、血栓生成を防ぎ心不全を予防するダイエット効果、抗酸化作用による免疫力の向上、ストレスホルモンを減らしたり殺菌作用による美容効果などさまざまな効能があります。**また、原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。ただし、カカオ成分高めのもので、通常口にする機会の多いものは、食べやすいよう砂糖がたくさん含まれていますのでご注意ください。

津島ショートステイ

2



サンタさんの帽子で、クリスマス気分を味わっていただきました♪



来年の干支「申」の水彩画にチャレンジ! 上手に完成されています。

ショートステイをご利用しませんか!

ショートステイは、ご自宅で介護されているご家族が、一時的に介護することが困難な場合に、短期間で施設をご利用いただくサービスです。1泊からご利用できます。

こんなときにご利用ください。

ご家族の方が

病気・入院・冠婚葬祭・旅行・介護疲れ

当施設は、

- 1 プライバシーを大切に考えた**完全個室**です。
- 2 朝・昼・おやつ・夕食は、調理スタッフ自慢の**手作り料理**です。
- 3 お風呂は**準天然温泉**で、お体の状態に合わせた浴槽があります。

詳細につきましては、ご担当のケアマネージャー様、もしくは弊社ショートステイの担当までお問い合わせください。 担当：中村、伊藤

愛宕デイサービス

食レク「フッシュドノエル」

クリーム塗って・フルーツ乗せて・巻いて、“フッシュドノエル”って“クリスマスの薪”というクリスマスに因んだロールケーキなんです。



～ボラ「フラダンス」クリスマスバージョン～



華やかな衣装でうっとり…？
なんだか変な人がいるよ！…
わかるかな～？



ボラ「オカリナ」



～パン教室～



みんなで作って…さあ召し上がれ！

ボラ「影絵」



12月の誕生者の方

おめでとうございます！



こんにちは、ケアマネです。

寒い冬こそ、お風呂でぽかぽか温まりたいものですね。今回は、日本古来より健康を願って季節の物をお風呂に入れる「**季節湯**」をご紹介します！

- 1月 松湯・・・松の精油は神経痛やリウマチ、肩こりや腰痛に効果
- 2月 大根湯・・・大根の葉は保温効果を高めてくれる
- 3月 よもぎ湯・・・抗炎症、鎮静作用。香りにはストレス解消効果
- 4月 桜湯・・・桜の樹皮エキスには抗炎症作用
- 5月 菖蒲湯・・・血行促進作用と鎮痛作用
- 6月 どくだみ湯・・・どくだみエキスは皮膚疾患に効果
- 7月 桃湯・・・消炎作用や解熱作用、収れん作用も
- 8月 ミント湯・・・発汗を抑え、血行促進や保温効果
- 9月 菊湯・・・血行を促進し、痛みを緩和する作用
- 10月 生姜湯・・・血行促進作用、抗菌作用・抗酸化作用
- 11月 みかん湯・・・血行促進作用と美肌効果
- 12月 ゆず湯・・・血行を促進し、新陳代謝を活発

☆旬の食材や植物のお風呂を楽しむことで、
生活の中に季節感を取り入れてみてください！



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下さい。

1. 介護はおもに自分一人でやっている。
2. 介護は自分がか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ではいませんか。** 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**することを忘れずに。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。

愛宕ケアセンターまほろば
TEL0567-55-9596

サービス提供時間： 7:00～ 22:00
(時間外でもご相談ください)

土・日、祝祭日も、訪問させていただきます



外出レク 喫茶店『らんぷ』



古民家風の喫茶店です。ココアが美味しいと聞いていたので注文しました。

買物『南陽ジャスコ』



女性陣はやはりショッピングが大好きです。色々見て好みの物を買いました。

有料老人ホーム

食レク

<ぜんざい>



白玉粉をこねて ちぎって丸めて お湯の中へ。つるつる もちもちの触感です。

<クリスマスケーキ>



自分の為のオリジナルケーキ作り。フルーツいっぱい生クリームいっぱいとても美味しく出来上がりました。

<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。《完全個室》

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

クリスマス週間「職員による演奏会」



懐かしのリコーダーとキーボードの演奏を披露しました。演奏後には皆様にクリスマスカードのプレゼント！！皆さん喜んで下さったので職員も一安心。

～工作レク～



松ぼっくりを使用しクリスマスツリーを作りました。皆様夢中になって松ぼっくりに色をつけてみえました。

～津軽三味線～

3ヵ月ぶりの来所でした。5人息ぴったりで流く素敵な音色が響いていました。



パン教室『カラフルあんぱん』



12月はクリスマスとの事でカラフルに飾りつけてみました～！！ナッツやチョコがふんだんにのっていました。



食レク<クリスマスケーキ作り>



個々でロールケーキを作っていただきました。フルーツを盛りすぎて巻けないハプニングも…(笑)

12月のお誕生日の方

お誕生日
おめでとうございます！

