

まほろば 新聞 2月号



第77号

平成28年2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

日が少しずつ長くなり、春の訪れが待ち遠しい季節となりました。2月3日は節分ですが、豆まきの他に、恵方に向かって巻き寿司を食べる習慣があります。この恵方とは毎年変わりますが、『歳徳神』という神様がいる方角に向かって食べると『万事に吉』となるそうです。巻き寿司を食べて健やかに過ごして下さい。さてまほろばでは今月も様々なイベントをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。



初詣へ出かけました!

今年は矢合観音へ行きました。万病に効くと言われる井戸水を飲み、「これでまだまだ元気で居られる」と笑われていました。売店で久々の買い物を楽しまれるなど皆さん生き生きとされていました。

津島デイサービス



＜新年餅つき大会＞



新年行事のお餅つきです。杵を手にリズム良く餅をつかれていました。味付けは餡子にきな粉に大根おろし。お好みの味で召し上がられました。皆さんでついた餅はやっぱりおいしいですね。



書道教室

皆さんが毎回楽しみにされている書道教室です。テーマは「笑」。文字に負けない素敵な笑顔をしていました。

音楽レクリエーション



今回が初めてのボランティアさんです。曲に合わせて打楽器を叩き、口や肩を動かすことで皆さんの顔も自然とほころんでいました。

食レク「お好み焼き」

大きく作り過ぎて、ひっくり返すのに苦労されたようでしたが出来は上々! おいしく召し上がられました。

1月の誕生日の方 おめでとうございます。



2月・3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。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

2月 2日(火)	キンブル・お抹茶会	3月 2日(水)	食レク
2月 3日(水)	豆まき	3月 3日(木)	まほろば御膳
2月 4日(木)	書道教室 まほろば御膳	3月 4日(金)	書道教室 まほろば御膳
2月 5日(金)	ひばりの会(歌謡ショー)	3月 8日(火)	書道教室
2月 9日(火)	食レク(生チョコ)	3月 14日(月)	食レク
2月 10日(水)~16日(火)	お誕生日週間	3月 15日(火)	まほろば御膳
2月 17日(水)	まほろば御膳(津島11周年記念) フルーツ	3月 16日(水)	オカリナ
2月 18日(木)	食レク(生チョコ)	3月 16日(水)~22日(火)	お誕生日週間
2月 19日(金)	書道教室 お抹茶会	3月 19日(土)	書道教室
2月 20日(土)	ひまわり会	3月 24日(木)	パン教室
2月 22日(月)	パン教室(クリームパン)	3月 25日(金)	食レク
2月 23日(火)	書道教室	3月 26日(土)	お抹茶会
2月 24日(水)	独唱	3月 28日(月)~4月2日(土)	外出レク
2月 26日(金)	食レク(生チョコ)	3月 30日(水)	まほろば御膳
2月 27日(土)	まほろば御膳		
2月 28日(日)	お抹茶会		



津島ショートステイ

2月 4日(木)	まほろば御膳	3月 3日(木)	まほろば御膳
2月 17日(水)	まほろば御膳(津島11周年記念)	3月 15日(火)	まほろば御膳
2月 27日(土)	まほろば御膳	3月 30日(水)	まほろば御膳

愛宕デイサービス

2月 3日(水)	ボラ・オカリナ	3月 3日(木)	まほろば御膳
2月 4日(木)	まほろば御膳	3月 5日(土)	パン教室(ツマヨの惣菜パン)
2月 5日(金)	食レク(恵方巻きクレープ)	3月 9日(水)	ボラ・塗り絵
2月 8日(月)	パン教室(ツマヨ-ルパン)	3月 10日(木)	食レク(桜餅)
2月 10日(水)	食レク(恵方巻きクレープ)	3月 14日(月)	パン教室(ツマヨの惣菜パン)
2月 12日(金)	ボラ・琴吉会	3月 15日(火)	まほろば御膳
2月 13日(土)	お抹茶会	3月 17日(木)	ボラ・琴吉会
2月 15日(月)	食レク(恵方巻きクレープ)	3月 19日(土)	食レク(桜餅)
2月 16日(火)	ボラ・ひばりの会	3月 21日(月)	お抹茶会
2月 17日(水)	まほろば御膳(津島11周年記念)	3月 22日(火)	食レク(桜餅)
2月 18日(金)	パン教室(ツマヨ-ルパン)	3月 23日(水)	ボラ・ひまわり会(大正琴)
2月 22日(月)~27日(土)	お誕生日週間	3月 30日(水)	まほろば御膳
2月 26日(金)	ボラ・習字		
2月 27日(土)	まほろば御膳		



大当郎デイサービス

2月 3日(水)	節分	2月 27日(土)	まほろば御膳
2月 4日(木)	まほろば御膳	3月 3日(木)	まほろば御膳
2月 8日(月)	食レク【チョコクロワッサン】	3月 12日(土)	食レク
2月 9日(火)	ひばりの会【カラオケ】	3月 15日(火)	まほろば御膳
2月 10日(水)	カウピリ【フラダンス】	3月 16日(水)~22日(火)	お誕生日週間
2月 10日(水)~16日(火)	お誕生日週間	3月 17日(木)~18日(金)	外出レク
2月 11日(木)	キーボード	3月 21日(月)	お軽一座【津軽三味線】
2月 15日(月)	チームひまわり	3月 28日(月)	落語研究会
2月 17日(水)	まほろば御膳(津島11周年記念)	3月 30日(水)	まほろば御膳
2月 18日(木)~19日(金)	外出レク【南陽イオン】		
2月 22日(月)	永春会【日本舞踊】		
2月 25日(木)	ヘッドマッサージ		
2月 26日(金)	パン教室		



大当郎有料老人ホーム

2月 4日(木)	まほろば御膳	3月 3日(木)	まほろば御膳
2月 14日(日)	食レク(チョコレートフォンデュ)	3月 9日(水)	外出レク(どんどん庵)
2月 17日(水)	まほろば御膳(津島11周年記念)	3月 13日(日)	食レク
2月 26日(金)	外出レク(コメダコーヒー)	3月 15日(火)	まほろば御膳
2月 27日(土)	まほろば御膳	3月 30日(水)	まほろば御膳
2月 21日(日)	食レク(巻き寿司)		



チューボーですよ！

2月号

1月の行事食



1月 5日(火) 愛宕開設記念の和御膳

赤飯、お刺身、天ぷら、長芋の和え物など、全体的にご好評で、喜んでいただけました。ただし刺身のしょうゆの小皿と、天ぷらの天つゆとを間違え付けてしまうという方もおられ、器の数にも気をつけなければならないと課題もありました。また、茶碗蒸しの味が薄い、天ぷらの衣が硬いとのお声をいただきました。



1月18日(月) 新潟の郷土料理

タレカツ丼は、タレも味付けしてあり食べやすかった、はりはり漬けは、酢が効いており美味しかった、しゃきしゃきした歯ごたえが良かった、のっぺい汁では、具たくさんでおいしかったなどのお声を頂きました。一方で、のっぺい汁の甘みが強かった、ナスの油味噌炒めの味付けが辛かったとのご意見も頂きました。



1月29日(金) ベルギー料理

豚肉のソテーは味付けが美味しく、全体を通して食べやすかった、美味しかったと言って頂く一方、クリーム煮、豚肉のソテーの付け合せに人参を使用したことで、人参が多いとご指摘を頂きました。

~2月の行事食について~

2月4日(木) 季節の御膳

冬が旬の蓮根や里芋・タラコなどの食材を使用した季節の御膳です。



◆ 蓮根の栄養

蓮根を切った時に糸がひきます。これは納豆やオクラ・里芋などにも含まれるムチンという成分によるものです。ムチンは胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進します。

祝

2月17日(水)は

津島ケアセンターまほろば開設記念です。

日頃の感謝の意を込めまして、お祝い膳をご用意致します。みなさんぜひお越しください。

◆ おでんは、地域によってさまざまな具材や味が楽しめます。おでんの歴史は、平安時代の京都で生まれた「田楽」が始まりと言われています。この「田楽」に「お」をつけたのが『おでん』の名の由来です。

2月27日(土) おでん

大根やたまご・厚揚げなどをご用意しております。お好みで、味噌をかけてお召上がりください。



津島ショートステイ

食レク『しっとりオレンジマフィン』 ~ヨーグルト風味~



こねて~!

混ぜて~!



型に入れて!



オレンジを飾り!



完成!

いただきます!



愛宕デイサービス

食レク『餅つき大会』

紅白餅をつきました！ きなこ・あんこ・大根おろしの三種の味を堪能しました。



初詣～津島神社～

みんなで参拝し、おみくじ引いて… “大吉”でました！ 結んできました！ 甘酒とおまんじゅうでほっと一息してきました。



パン教室メロンパン



今月はメロンパンです。表面と生地は別々に作るんです。表面はサクサク、中はふっくら出来上がりました。

衣装にも注目して下さい！ 素敵ですよ～ 小林幸子みたい…



～ひばりの会～

1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。

毎日寒い日が続いています。そんな時は体の芯から温まるお風呂の浸かり方をご紹介します。入浴はストレス解消にもつながります。

☆ぬるめのお湯にゆっくりと浸かりましょう。

38～40度のお湯にじっくりと長時間浸かることで、副交感神経を刺激し、身体をストレスから解きほぐしてくれます。

☆かんきつ類を入れる

みかん、ゆず、レモンなどのかんきつ類の皮には血行をよくする成分が含まれています。冷えが原因で起こる神経痛にも効果があるといわれています。

☆備長炭を入れる

備長炭を洗濯ネットなどに入れます。炭に含まれるカルシウムや、鉄などのミネラル成分がお湯に溶けだし、遠赤外線効果で血の巡りが良くなります。

☆入浴は意外と体力を消耗します。心臓や血管などにも負担がかかることもありますので、疲れないうちに体調を考慮して入浴してください。水分補給もお忘れなく。

訪問介護ステーションまほろばです。

ノロウイルスはヒトの小腸で増殖します。ノロウイルスを体内に保持しないためにも日々の健康管理が重要です。

うがい・手洗いをしっかり行い管理に努めて下さい。

感染しないためにもトイレの使用方法に気をつけて下さい。

- ・トイレの使用前に便座の清拭を行う
- ・十分な睡眠をとる
- ・ウイルスに汚染されている可能性の高い食品などは極力食べない
- ・外出先から帰ってきたらうがい・手洗いをを行う

てをあらおう



愛宕ケアセンターまほろば
TEL 0567-55-9596
サービス提供時間： 7:00～ 22:00
(時間外でもご相談ください)
土・日、祝祭日も、訪問させていただきます



有料老人ホーム

食レク『おはぎ』



おいしい
おいしい
おはぎ
でした！



あんこときな粉のおはぎです。
あんこをたくさんつけ過ぎて大きくなってしまった方もいら
っしゃいました。

食レク『油で揚げない大学いも』



さつまいもを蒸す→つぶす→丸める→たこ焼き器で
焼くの手順で作りました。
焦げ目がついた所が香ばしくなりました。



外出レク《七所神社・お買い物》



今年も一年元気で楽しい毎日であり
ますように！と願いをこめてお祈り
してきました

大当郎デイサービス

～餅つき大会～



最初はできないと言っていた
利用者様も気づけば先頭に立って
お餅をついていました！



初詣＜荒子観音＞

今年の初詣は荒子観音へ
行ってきました。
冷たい風が吹く中、皆様真剣に
お参りされていました。



2016年の幕開けは書初めで
始めました！！
みなさん見本を参考にされたり、今年の
抱負を書いたりされていました。

《書初め》



パニ教室

今回はメロンパンに挑戦しました。
クッキー生地がサクサクしていて、
利用者様からとても好評でした。



1月のお誕生日の方

おめでとうございます

