



第79号

平成28年4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

4月に入り本格的に暖かくなり、桜も咲きようやく待ちわびた春がやってきました。今月は、お花見などの外出レクを始め、春の季節があふれる食事やレクリエーションをご用意いたしましたので、皆様のお越しをお待ちしています。

津島サービス



食レク<明石焼き>

生地が軽く固まったら具を入れて丸めます。丸めるのは意外と難しい様子でしたが、フロアには香ばしい匂いが立ち込め笑顔もたくさん見られました。

お抹茶会

昔はよくやっていたと慣れた手つきでお茶を点てられていました。



書道教室

お孫さんに見せると意気込んで見事な字を書かれていました。習字の用意をして筆を握ると皆様真剣な表情で取り組まれていました。



フルーツ

ひまわり会

大正琴の演奏と歌を披露していただきました。馴染みの曲が多く、皆様一緒に口ずさみながら楽しまれていました。



フルーツに合わせて手を動かして、皆様楽しまれていました。

外出レク(花見)



桜の開花が遅れており初日は2部咲き程度となりました。それでも青空の下に行くのは気持ちがいいと皆さんの笑顔を見せていただきました。

パン教室<<ツナパン>>

エプロンと手袋、マスクをつけると仕事さながらに引き締まった表情で、真剣に取り組まれておられました。



樹信志様 歌謡ショー

初めてのボランティア様です。前半は樹様の歌声を堪能し、後半は利用者様とのデュエットが行われました。



3月のお誕生日の方



おめでとうございます。



4月・5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

- 4月 1日(金)~2日(土) 外出レク(花見)
- 4月 4日(月) お抹茶会
- 4月 5日(火) 書道教室
- 4月 7日(木) ひばりの会(歌謡ショー)
- 4月 8日(金) 食レク(桜もち)
- 4月 9日(土) まほろば御膳
外出レク(チュリップ)
- 4月 11日(月)~15日(金) 外出レク(チュリップ)
- 4月 14日(木) ランタナ(コーラス)
- 4月 15日(金) まほろば御膳
- 4月 16日(土) 書道教室
- 4月 16日(土)~22日(金) お誕生日週間
- 4月 19日(火) フルーツ
- 4月 20日(水) 書道教室
- 4月 21日(木) 独唱服部様
- 4月 22日(金) ひまわり会
- 4月 25日(月) まほろば御膳
- 4月 26日(火) 食レク(桜もち)
手話サークル

- 4月 27日(水) パン教室
- 4月 28日(木) お抹茶会
- 5月 2日(月) 食レク
- 5月 4日(水) お抹茶会
- 5月 5日(木) まほろば御膳
- 5月 6日(金) 書道教室
- 5月 10日(火) 書道教室
- 5月 12日(木) オカリナ
- 5月 13日(金) まほろば御膳
- 5月 14日(土) 食レク
- 5月 15日(月)~21日(土) お誕生日週間
- 5月 19日(木) 音楽レク
- 5月 20日(金) 保育園児慰問
- 5月 21日(土) 書道教室
- 5月 22日(日) お抹茶会
- 5月 23日(月) パン教室
- 5月 24日(火) まほろば御膳
- 5月 25日(水) 食レク
- 5月 31日(火) お抹茶会

津島ショートステイ

- 4月 9日(土) まほろば御膳
- 4月 15日(金) まほろば御膳
- 4月 25日(月) まほろば御膳

- 5月 5日(木) まほろば御膳
- 5月 13日(金) まほろば御膳
- 5月 24日(火) まほろば御膳

愛宕デイサービス

- 4月 4日(月)~5日(火) 外出レク(弥富三ツ又公園)
- 4月 7日(木)~8日(金) 芝桜を見に行こう
- 4月 6日(水) ティンカーヘル(桜娘御一行様)
- 4月 9日(土) ポラ・琴吉会・まほろば御膳
- 4月 11日(月) パン教室(桜あんぱん作り)
- 4月 12日(火) 食レク(お好み焼き)
- 4月 14日(木) ポラ・ひばりの会
- 4月 15日(金) まほろば御膳
- 4月 15日(金)~21日(木) お誕生日週間
- 4月 16日(土) ポラ・琴吉会
- 4月 19日(火) ポラ・塗り絵
- 4月 20日(水) ポラオカリナ
- 4月 22日(金) 食レク(お好み焼き)
- 4月 25日(月) まほろば御膳
- 4月 27日(水) 食レク(お好み焼き)

- 4月 28日(木) お抹茶会
- 4月 29日(金) パン教室(桜あんぱん作り)
- 5月 5日(木) まほろば御膳
- 5月 7日(土) 食レク
- 5月 9日(月) ポラ・琴吉会
- 5月 11日(水) 食レク
- 5月 12日(木) パン教室
- 5月 13日(金) まほろば御膳
- 5月 17日(火)~23日(月) お誕生日週間
- 5月 19日(木) ポラ・塗り絵
- 5月 24日(火) まほろば御膳
- 5月 25日(水) パン教室
- 5月 26日(木) ポラ・ひまわり
- 5月 27日(金) お抹茶会
- 5月 30日(月) 食レク

大当郎デイサービス

- 4月 1日(金)~6日(水) 外出レク(横井山公園)
- 4月 9日(土) まほろば御膳
- 4月 12日(火) 食レク(たこ焼き)
- 4月 13日(水) さくらさくら(舞踊) NEW
- 4月 14日(木) カウパリ(フラダンス)
- 4月 15日(金) ハットマッサー・まほろば御膳
- 4月 16日(土) キャンウィンドウ
- 4月 16日(土)~22日(金) お誕生日週間
- 4月 23日(土) 四つ葉フレンド
- 4月 25日(月) まほろば御膳
- 4月 27日(水) ひばりの会
- 4月 29日(金) チームひまわり

4月未定(乞うご期待)キーボード

- 5月 5日(木) まほろば御膳
- 5月 6日(金)~12日(木) お誕生日週間
- 5月 9日(月) 松谷スマイル会
- 5月 13日(金) まほろば御膳
- 5月 14日(土) 食レク
- 5月 16日(月)~17日(火) パーベキュー
- 5月 23日(月) 永春会
- 5月 24日(火) まほろば御膳

大当郎有料老人ホーム

- 4月 3日(日) 食レク(桜もち)
- 4月 6日(水) 外出レク(横井山公園)
- 4月 9日(土) まほろば御膳
- 4月 10日(日) 食レク(チョコハッ橋)
- 4月 15日(金) まほろば御膳
- 4月 25日(月) まほろば御膳

- 5月 5日(木) まほろば御膳
- 5月 13日(金) まほろば御膳
- 5月 24日(火) まほろば御膳

外出レク、食レクは追ってご案内いたします。ご期待下さい。

手作りにこだわる 厨房からです。

4月号

3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。



3月3日(木)は、ちらし寿司のサーモンといくらが良かった、全体的に美味しかったという意見を頂きました。また、長芋の和え物のわさびが辛かった、汁の味が薄かったなどの意見も頂いたので、改善に努めたいと思います。



3月12日(土)は、味噌汁がからい、たけのご飯のたけのこが少ないなどの意見もありましたが、季節を感じられて良かった、カツもさっぱりしておいしかったと満足の声を多く頂きました。



3月30日(水)は、しょうけめしと鶏ちゃん焼きは味付けが良かったが、白菜ステーキとじゃがいものごま和えは薄味だったとの意見を頂きました。量が多く残してしまったとの意見もあったので、味だけでなく量についても見直したいと思います。

~4月の行事食について~

4月9日(土)は、中華風炊き込みご飯、海老マヨ、ホタテのチリソース煮込みなどボリューム満点の中華料理です。

ホタテは9~5月の主に寒い時期が旬です。高タンパク・低カロリーの食材で、**動脈硬化の抑制や眼の疲労の回復、肝臓機能の強化に効果的**とされているタウリンが魚介類の中でもトップクラスで豊富に含まれています。

いちごはビタミンCを多く含む果物として有名で、ビタミンCは**コラーゲンの生成を助けてハリのある肌にする**などの働きをしています。また**抗酸化作用もあり、風邪予防やストレスの緩和**などの効果も期待できます。

4月15日(金)は、季節の御膳として春色ご飯、鱈のアーモンドフライ、筍とふきの炒め煮、いちごレアチーズケーキなど春を感じられるメニューをご用意しております。

4月25日(月)は、さつますもじ(ちらし寿司)、きいこん(鶏肉と野菜の煮しめ)、がね(さつまいも入りかき揚げ)など鹿児島県の郷土料理をご用意しております。

さつまいもはいも類の中でも非常に多くの食物繊維が含まれている食べ物です。**食物繊維には腸内の毒素などを吸着して排泄する働き**があり、便秘体質の改善に効果があるといわれています。

津島ショートステイ

《ひな祭り》



職員が化けたお内裏様とお雛様に皆様大爆笑でした！

《ミニコンサート》



毎月の恒例となりました！職員の演奏するギターの音色を聞きながら、皆様からのリクエスト曲が多く大変盛り上がりました！

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、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

パン教室(ツナマヨパン)

惣菜パンにチャレンジです！ 皆さん慣れた手つきになってきました。



おいしさが伝わるかしら！

食レク(桜もち)

ほんのり桜色の桜餅。中に餡を詰めて…ちょっと欲張って大福みたくなっちゃったけど、お味は老舗、顔負けでした！



ひまわり(大正琴)

新曲で朝の連続ドラマの主題歌を演奏して下さり、耳馴染みのある曲で好評でした。



ひばり会



フルーツ



お抹茶会



3月のお誕生日の方

おめでとうございます。



みんなが知ってる歌が多く、一緒に歌って、楽しい楽しいひと時でした。

ランタナ



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。



春の陽気が気持ちよく、過ごしやすい日になりましたね。ところが意外と、春は体調不良に悩まされる方が多い季節です。

元気に過ごすためにも春の健康管理をしっかりと心がけたいものです。規則正しい生活をし、適度な運動を心がけていきましょう。また、体内時計の乱れを整えましょう！

それには・・・

- 毎日同じ時間に起床する。
- 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにする。
- 毎日同じ時間に食事を摂る。(特に朝食は一日のリズムを整えます。)
- 夜、明るい光を浴びない。

などの方法があります。

心身ともに健康な生活を送りましょうね！



<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・デイサービス・ショートステイ等を活用しましょう！

一番は協力者・理解者を増やすことです。ぜひ、お試しをしてみてください。まほろばでは、皆様の生活のお手伝いをさせていただきますので、ご担当のケアマネージャーもしくは、こちらまでお問い合わせください。

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。

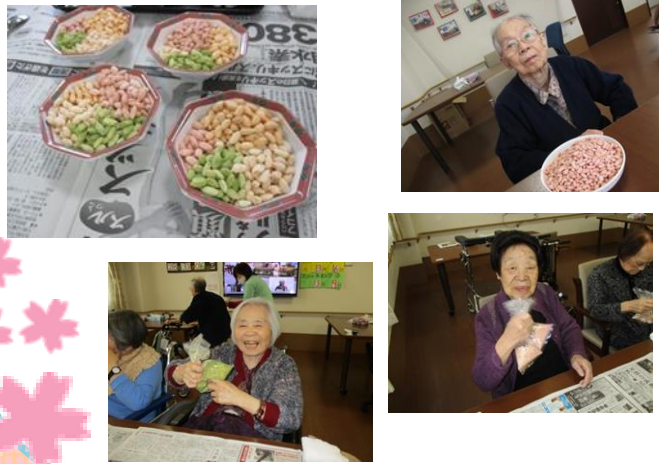


有料老人ホーム

《食レク》

<ひなあられ>

もち米を素揚げしたら、こんな大きな粒になりびっくり。
食紅と砂糖でお化粧して4色に仕上がりました。
ポン菓子のような食感が懐かしかったです。



<手巻き寿司>

好きな具材をあれもこれも入れ過ぎて海苔からはみ出てしまい、巻くのに大奮闘です。
酢飯は食が進みますね。食べ過ぎました。



【外出レク】

<夢庵ランチ>

メニューを見て迷うの楽し、選ぶのも楽し。
皆と話しながら食べるのはもっと楽しい。
外食は食欲が増し、お腹いっぱいです。



<近隣散策>

やわらかい日差しを感じて近所の公園まで出掛けました。
桜のつぼみはまだ硬かったです。
春の訪れが楽しみです。



食レク(おこしもち)

大当郎テイサービス

お餅に色を付け
白いお餅に色を付けました。



皆様自由に模様をつけ、色とりどりのお餅ができました。

ボランティアの方々



カウピリ様(フラダンス)
爽やかな青い衣装で踊りを披露して下さいました。
皆さんも一緒に衣装を身に付けて「まはろ〜!!」



キーボード&アコーディオン
双方の演奏に合わせてみんなで合唱しました。
普段見たことない楽器を目に皆様物珍しそうに鑑賞してみえました。



マンドリン
心安らく音色に合わせて皆さんで歌いました。
あまりにも心地のいい音色でウトウトされる方も…(笑)

パン教室



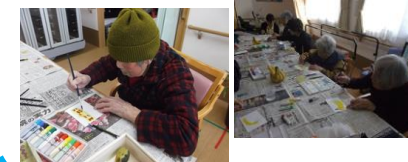
今回はサクサクカレーパン!
つついっついカレーを多く入れてしまい、破裂しないかドキドキしながら待ちました!
破裂することなくサクッと美味しい仕上がりになりました!

3月お誕生日の方 おめでとうございます!



絵手紙

今回は厨房にあったバナナをお借りし描いていただきました。



工作レク 【おはじきストラップ】

