

まほろば 新聞 6月号



第81号

平成28年6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

6月に入り、いよいよ梅雨の時期に入ろうとしています。通りなどでは紫陽花が咲き始め、色取り取りの紫陽花は、梅雨の憂鬱さを忘れさせてくれます。まほろばでは梅雨空に負けないよう、食レクやパン教室、楽しんでいただける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 こいのぼりどら焼き



生地を焼いて餡を挟み、チョコペンでこいのぼりのデザインをします。色々なこいのぼりが登場し元気な笑い声が聞こえました。



パン教室

トッピングのコーンとマヨネーズがよく合い、おいしいと笑みがこぼれていました。



園児慰問



保育園の園児さん達がまほろばに来てくれました。歌や体操など園児たちの可愛らしい姿に利用者の皆様も満面の笑みを浮かべていました。たくさんの方の元気をいただきましたね。

《律&敏》

初めてのボランティアさんです。マジックや手遊び歌をしていただけました。皆様とても楽しそうに笑われていました。



音楽レク

音楽に合わせて唄ったりマラカスを鳴らしたりと皆様楽しそうに参加されていました。



ひばりの会

華やかな衣装に身を包み、歌を披露していただきました。今回は詐欺の啓発ソングもあり皆さん楽しく過ごされていました。



5月のお誕生日の方

おめでとうございます！



6月 7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

6月16日(木) はなの木
6月22日(水) 書道教室
6月24日(金) パン教室
6月25日(土) まほろば御膳
6月27日(月) お抹茶会
6月29日(水) 食レク(クレープ)

7月 5日(火) 食レク
7月 6日(水) オカリナ
7月 7日(木) まほろば御膳、書道教室
7月 8日(金) お抹茶会
7月10日(日)~16日(土)お誕生日週間
7月12日(火) 書道教室
7月14日(木) コーラス
7月19日(火) まほろば御膳
7月20日(水) パン教室
7月21日(木) お抹茶会
7月22日(金) スイカ割り
7月29日(金) 書道教室
7月30日(土) まほろば御膳

津島ショートステイ

6月25日(土) まほろば御膳

7月 7日(木) まほろば御膳
7月19日(火) まほろば御膳
7月30日(土) まほろば御膳

愛宕デイサービス

6月16日(木) ポラ・フルーツ
6月17日(金)~23日(木)お誕生日週間
6月21日(火) ポラ・オカリナ
6月22日(水) ポラ・ぬり絵
6月24日(金) 食レク(クレープ)
6月25日(土) まほろば御膳
6月27日(月) お抹茶会
6月28日(火) 食レク(クレープ)
6月29日(水) パン教室『カレーパ-コンロール』

7月 4日(月) 食レク(わらび餅)
7月 6日(水) 外ランチ
7月 7日(木) まほろば御膳
7月11日(月) ポラ・ぬり絵
7月12日(火) ポラ・影絵
7月13日(水) ポラ・琴吉会
7月14日(木) 食レク
7月16日(土) パン教室『オニオン-コンロール』
7月18日(月) 外ランチ
7月19日(火) まほろば御膳
7月20日(水)~26日(火)お誕生日週間
7月21日(木) ポラ・ひばりの会
7月27日(水) 食レク
7月28日(木) パン教室『オニオン-コンロール』
7月29日(金) お抹茶会
7月30日(土) まほろば御膳

大当郎デイサービス

6月16日(木)~17日(金) 外出レク『七宝アートビレッツ』
6月21日(火) 習字
6月22日(水) 食レク(フリット-スト)
6月25日(土) まほろば御膳
6月29日(水) チームひまわり
6月30日(木) カウピリ

7月 4日(月) 食レク
7月 7日(木) まほろば御膳
7月12日(火) パン教室
7月19日(火) まほろば御膳
7月21日(木)~22日(金)外出レク
7月23日(土) 四つ葉フレンド
7月26日(火) 食レク
7月29日(金) すいか割り

大当郎有料老人ホーム

6月22日(水) 外出レク・食レク
6月25日(土) まほろば御膳

7月 7日(木) まほろば御膳
7月19日(火) まほろば御膳
7月30日(土) まほろば御膳

手作りこだわる**厨房**からです。 6月号

5月の行事食



5月5日(木)は、こどもの日は金目鯛の煮付けや、黄飯などの献立でした。味付けも見た目の鮮やかさも好評で、くちなしの実で黄色く色づけした黄飯はちょうど良い塩加減で黒豆の甘さと合うようでした。献立に茶碗蒸しが無かったので、食べたかったとのご意見もいただきました。



5月13日(金)は、名古屋めしでした。エビフライの衣がサクサクしておいしい。スパゲッティーナポリタンの麺が細くて味が良く絡んでおり食べやすかった。などのご意見をいただきました。



5月24日(火)は、辛い韓国料理でした。カニのナムルや白ごまのプリンは味が良く、さっぱりしていて良かった。どの料理も辛くなく食べやすかった。しかし、甘すぎたり、うすい味付けが多かったため、唐辛子が少し効いていても良かった。油っぽかった。などのご意見をいただきました。

管理栄養士 石黒 美帆

~6月の行事食について~

6月1日(水)は、静岡の郷土料理として、お茶ごはん、うなぎの蒲焼き、ちくわの茶衣天ぷらと桜えびのかき揚げ、駿河汁風味噌汁などをご提供します。

緑茶には、人間の健康に良い影響を与える多様な効能、効果があります。

・カテキン

お茶の渋み成分であり、効能として「血中コレステロールの低下」「体脂肪低下作用」「がん予防」「抗酸化作用」「虫歯予防」「抗菌作用」「血圧・血糖の上昇抑制作用」があります。

・カフェイン

コーヒーや紅茶などにも含まれる成分で、苦み成分であり、「疲労感や眠気の除去といった覚醒作用」「利尿作用」が有名です。

・ビタミン類

ビタミンC、ビタミンB2、葉酸、β-カロテン、ビタミンEなど多種ビタミンが含まれ健康維持や抗酸化作用、動脈硬化の予防などに効果があります

6月13日(月)は、梅干しと枝豆のご飯、スズキの塩糍蒸し、野菜の五色煮、紫陽花ゼリーなど季節の和御膳をご提供します。

6月25日(土)は、エビフライとハンバーグ、ジャーマンポテト、サーモンマリネ、ミルクレープロールケーキなどの洋食ランチを予定しております。

管理栄養士 岸本 久恵

津島ショートステイ

食レク『黒ごまプリン』

今月は、黒ごまプリンを作りました。くず粉が強すぎて黒ごまの葛餅風になってしまいましたが、予想外の完成で皆様の笑いが止まりませんでした！



5月のお誕生日の方

おめでとうございます



愛宕デイサービス

食レク《鈴カステラ》



たこ焼き器にホットケーキミックスで“鈴カステラ”を作りました。出来上がりのふわふわに生クリームで飾り付けをし…美味！！



パン教室



チョコチップとカスタードクリームを練りこませて焼き上げました。毎回焼き立てのパンの良い香りで、ちょっとリッチなティータイムになります。

ボラ・琴吉会



懐かしい音色と懐かしい曲に、思わず皆さん口ずさんで下さいました。

ボラ・ひばりの会



習字

お題は『豆』『初夏』『景色』です。皆様、真剣に取り組まれています。



5月のお誕生日の方



おめでとうございます！

ボラ・ひまわり

大正琴の音色と歌声に、皆さんも口ずさんでいらっしました。



こんにちは、ケアマネです。

今回は「骨折リスクを減らすために」をご紹介します。

骨折リスクを減らすために、転倒を予防する必要があります。毎日の生活で筋力を低下させないよう運動やバランス感覚を鍛えておくことが効果的です。さらに、滑りやすい床はカーペットにする、廊下や階段に手すりをつける、暗い場所には照明をつけるなどの工夫が必要です。

生活環境を見直して、転倒リスクがある場所のレイアウトや照明は改善しておきましょう。自宅内の環境を整え、重いものを持たなくてはならない生活にも改善が必要です。必要で出し入れするものは、出し入れしやすい腰の高さに収納するようにしてください。

また、環境設定や運動したいなどご希望がありましたらケアマネにご相談ください。

お気軽にご相談ください。



<当社事業所>

津島：0567-22-5766

愛宕：0567-55-9596

大当郎：052-364-7706

訪問介護ステーションまほろばです。

今回は、ご家族に介護が必要になった場合に思う事を調べてみました。

ご家族が寝たきりや認知症になり、介護が必要になった場合

「食事や排泄、入浴などの世話で、十分な睡眠がとれないほど**肉体的負担**が大きいこと」

「**ストレスや精神的負担**が大きいこと」

「家を留守にできない、**自由に行動できないこと**」

他にも、ご家族内の**女性に負担が大きくかかる**という意見もありました。

少しでも上記のことが解決できるように**お手伝いをさせて頂く**サービスが、**訪問介護**や**デイサービス**、**ショートステイ**といったものになります。

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、訪問させて頂きます。

何かご相談等ございましたら、お気軽にお電話下さい。



大当郎有料老人ホーム

食レク<お好み焼き>



皆さん大好きなお好み焼き張り切って作りました。
美味しいとの評判でした。

食レク 兜アップルパイ



兜の折り方を新聞紙で練習してからの
パイづくり！
皆さん上手に出来ました。
パリパリした食感でおいしく頂きました。

ご好評の有料老人ホーム
空室が有りますので、お問い合わせ下さい

TEL:052-364-7701 担当 古橋

お気軽に
ご相談下さい。



大当郎デイサービス

工作レク

今月はすごろくに使用する駒を
作りました！
名前と顔写真入りで一目瞭然！
写真の部分を上下に動かすと手の
部分が動きます！



絵手紙



今回のテーマはきゅうりとトマト！！
皆さん絵具やマジック、色鉛筆等様々な道具を使用し描かれていました。

習字



皆さん真剣に書いてみえました。
思わず立ち上がって書く方も
みえました。

今月のボランティアの皆様



5月お誕生日の方

おめでとうございます！

