

# まほろば

## 新聞 9月号



第84号

平成28年9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

9月は夏から秋へ季節がうつろう時期です。秋分の日を境に長かった昼が少しずつ短くなっていきます。一年で月が最もきれいな「中秋の名月」も9月にあります。秋の夜長をお楽しみ下さい。今月は敬老週間があり、ご利用者様の皆様へ、心より感謝の意を込めて、一週間まほろば御膳をご用意させて頂きます。皆様をお待ちしております。

### 津島デイサービス

まほろばの夏祭りです。出店風に焼きそばやフランクフルトなどでお腹を満たしたら、射的や水風船つりに挑戦です。



### 食レク『ゼリーでポン』



ゼリーを好みの型で型抜きします。そこにみかんや桃などのフルーツと餡子、アイスクリームをトッピングして完成です。アイスが冷たくておいしいと好評でした。

### 書道教室



人気の書道教室です。皆様お手本を真似て、真剣に筆を進めていました。納得の一枚が書けた際の笑顔がとても素敵です。

### 【律&敏】

マジックと体操で楽しませていただきました。カエルの被り物も可愛く、身体を動かして笑うことで、皆さん一段と元気になられた様子です。



## 8月のお誕生日の方 おめでとうございます!



## 9月・10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

9月 1日(木)	お抹茶会・書道教室	10月 4日(火)	まほろば御膳・書道教室
9月 2日(金)	パン教室(ウィンナーパン)	10月 6日(木)	食レク(りんごと焼き芋のホットケーキ)
9月 5日(月)	食レク(豆腐入り白玉団子)	10月 7日(金)	お抹茶会
9月 6日(火)	書道教室	10月 9日(日)~15日(土)	お誕生日週間
9月 6日(火)~12日(月)	お誕生日週間	10月 17日(月)	食レク(りんごと焼き芋のホットケーキ)
9月 8日(木)	ひまわり会	10月 18日(火)、19日(水)	まほろば御膳・書道教室
9月 13日(火)~19日(月)	敬老週間	10月 20日(木)	お抹茶会
9月 14日(水)	フルーツ	10月 22日(土)	書道教室
9月 15日(木)	オカリナ	10月 25日(火)	独唱服部様
9月 16日(金)	書道教室	10月 26日(水)	パン教室(ハナチョコチップパン)
9月 20日(火)	保育園児慰問・お抹茶会	10月 27日(木)	食レク(りんごと焼き芋のホットケーキ)
9月 22日(木)	おはぎ	10月 28日(金)	まほろば御膳
9月 23日(金)	食レク(豆腐入り白玉団子)		
<b>&lt;外出レク~七宝アートビレッジ&gt;</b>			
9月 21日(水)、24日(土)			
9月 27日(火)~30日(金)			

### 津島ショートステイ

9月 13日(火)~19日(月)	敬老週間	10月 4日(火)	まほろば御膳
9月 19日(月)	食レク(抹茶パバロア)	10月 9日(日)	食レク(ハソフキンスイートホト)
<b>&lt;随時開催&gt;</b>			
貼り絵(月見うさぎ)、お誕生日会		10月 12日(水)	運動会
ギター演奏		10月 20日(木)	まほろば御膳
		10月 31日(月)	まほろば御膳
		<b>&lt;随時開催&gt;</b>	
		貼り絵(ハロウィン)、お誕生日会、ギター演奏	

### 愛宕デイサービス

9月 2日(金)	食レク(豆腐白玉みたらし風)	10月 1日(土)	食レク(かぼちゃ白玉のメープルシロップかけ)
9月 3日(土)	パン教室(あんぱん)	10月 4日(火)	まほろば御膳
9月 7日(水)	ボラ・琴吉会	10月 5日(水)	ボラ・ティンカーヘル
9月 8日(木)	食レク(豆腐白玉みたらし風)	10月 6日(木)	食レク(かぼちゃ白玉のメープルシロップかけ)
9月 12日(月)	ボラ・フルーツ	10月 8日(土)	ボラ・琴吉会
9月 13日(火)~19日(月)	敬老週間	10月 10日(月)~15日(土)	秋の運動会 あたごリンピック
9月 14日(水)	ボラ・塗り絵	10月 13日(木)	ボラ・ランタナ
9月 20日(火)	お抹茶会	10月 17日(月)	パン教室(カレーパン)
9月 21日(水)	パン教室(あんぱん)	10月 18日(火)	食レク(かぼちゃ白玉のメープルシロップかけ)
9月 22日(木)	食レク(豆腐白玉みたらし風)	10月 20日(木)	ボラ・塗り絵、まほろば御膳
9月 23日(金)~29日(木)	お誕生日週間	10月 21日(金)~27日(木)	お誕生日週間
9月 29日(木)	ボラ・オカリナ	10月 28日(金)	お抹茶会
		10月 29日(土)	パン教室(カレーパン)
		10月 31日(月)	まほろば御膳

### 大当郎デイサービス

9月 3日(土)~9日(金)	お誕生日週間	10月 1日(土)	四つ葉フレンド(カラオケ)
9月 7日(水)	食レク(紅白まんじゅう)	10月 4日(火)	まほろば御膳
9月 8日(木)、9日(金)	外出レク (港区防災センター)	10月 5日(水)	食レク(みたらし団子)
9月 13日(火)~19日(月)	敬老週間	10月 6日(木)~12日(水)	お誕生日週間
9月 13日(火)	お軽一座(津軽三味線)	10月 8日(土)	パン教室(メロンパン)
9月 14日(水)	カウピリ(フラダンス)	10月 13日(木)、14日(金)	外出レク
9月 15日(木)	花舞(舞踊)	10月 17日(月)	カウピリ(フラダンス)
9月 16日(金)	ジョイリハ(肩こり解消運動)	10月 18日(火)	ひばりの会(カラオケ)
9月 19日(月)、21日(水)、22日(水)	工作(カエルの置物)	10月 20日(木)	まほろば御膳
9月 20日(火)	絵手紙	10月 21日(金)	食レク(みたらし団子)
9月 23日(金)	パン教室(シナモンロール)	10月 26日(水)	チームひまわり(カラオケ)
9月 24日(土)	食レク(紅白まんじゅう)	10月 31日(月)	まほろば御膳
9月 26日(月)	習字		
9月 29日(木)	ヘッドマッサージ		

### 大当郎有料老人ホーム

9月 7日(水)	食レク(紅白まんじゅう)	10月 4日(火)	まほろば御膳
9月 13日(火)~19日(月)	敬老週間	10月 5日(水)	食レク(みたらし団子)
9月 23日(金)	パン教室(シナモンロール)	10月 8日(土)	パン教室(メロンパン)
9月 24日(土)	食レク(紅白まんじゅう)	10月 20日(木)	まほろば御膳
※毎週水曜日は外出レクです			
		10月 21日(金)	食レク(みたらし団子)
		10月 31日(月)	まほろば御膳
		※毎週水曜日は外出レクです	

手作りにこだわる

# 厨房からです。

## 9月号

### 8月のまほろば御膳



8月3日(水)

大当郎ケアセンター開設記念です。全品味付け良く美味しかったと好評でした。しかし、味噌からあげの衣がかたい、さつまいも煮が甘すぎるという意見も頂きました。



8月19日(金)

エビフライが揚げたてで美味しかった、明太とろろオムライスに粘りがあって食べやすかった、全体的に味が良く美味しかったというご意見を頂きました。しかしオムライスは珍しい味付けよりもデミグラスやケチャップの定番の味の方が良いという意見も頂きました。



8月29日(月)

夏野菜が彩り良く美味しかったと好評でした。梅しそごはんもさっぱりしておいしかったと喜んで頂きました。しかし魚の味が薄い、そうめんは食べられない、山芋がかたいなどのご意見も頂きました。

管理栄養士 岡本麻実

### ~9月のまほろば御膳について~

9月13日(火)~9月19日(月)は**敬老週間**です。

期間中は、毎日日替わりで**特別メニュー**としてお祝いの御膳をご用意いたします。きのこご飯や栗ご飯、秋鮭の煮浸しやさんまの香味揚げ、秋野菜のサラダなどをご提供いたします。

9月19日の敬老の日には赤飯、金目鯛の照り焼き、ミニかき揚げ、フルーツ盛り合わせなどをご用意してお待ちしております。

◆きのこについて

きのこ類は食物繊維、ビタミンB群、ミネラルを豊富に含んでいる低カロリーな食材です。ミネラルの中でもカリウムが多く含まれ、**塩分の過剰摂取抑制の効果**が期待できます。

◆さんまについて

さんまは「秋刀魚」とも書かれるように秋を代表する魚です。さんまには**コレステロールを低下させる作用のあるDHA,EPA**が豊富に含まれています。またナイアシンという**アルコールの分解に関わるビタミン**を多く含まれます。

◆赤飯について

赤飯とはお米(もち米)に1~2割の小豆またはささげを加え、赤い煮汁ごと炊いたご飯です。赤い色には厄を祓うという意味があり、お祝いごとや特別な行事の際に食べられます。**小豆には炭水化物や糖質をエネルギーに転換する代謝を促すなどの働きがあるビタミンB群**が豊富に含まれています。

管理栄養士 加藤里奈

## 津島ショートステイ

誰がスイカを割るのが皆様ワクワクしながら参加されていました。



すいか割り



貼り絵

ショートステイに、赤・青・黄色の大きな花火と、鮮やかなひまわりが咲きました。



食レク



いつものプリンと一味違ったマンゴプリン! どんな味なのかワクワクしながら作りました。出来上がりの味は...ん~マンゴ!

### オカリナ演奏会



### 8月お誕生日の方

おめでとうございます!



# 愛宕デイサービス

## 愛宕納涼 夏祭り

### 食レク『かき氷』



暑い夏の午後、みんなでかき氷を作りました！餡やフルーツをトッピングして・・・ひとときの『涼』を感じました…



お昼は職員が焼いたフランクフルトも食べて、ふうせん釣り！見てください、釣り上げた笑顔！



### ホラティンカーベル～盆踊りバージョン～



職員も、ふだん車椅子の人も、みんなで踊りましたよ～、楽しかったわ～



『スイカに―― 当たらずとも… 遠からず…』

### ～ホラ・オカリナ～



### 『ある日のレクリエーション』



この日、長い風船を使って 子供の頃の懐かしい『チャンバラ』をしてみました。風船だから当たっても全然痛くないけど、コントロールが難しい…

### 《パン教室》



今月はメロンパンです。上のクッキー生地がサクサクでおいしく仕上がりました。

### ホラティンカーベル



一緒に歌った歌詞カードをいつもお土産に頂きます。

それも楽しみの一つです。

### 書道

## 8月お誕生日の方 おめでとうございます！



## こんにちは、ケアマネです。

何かあれば、お気軽にご相談下さい。



今回は、ストレス解消&リラックス法についてご紹介致します。

#### ① 高齢者に多いストレスの原因

注意！不安や焦燥から自律神経の機能不全に陥ることがあります。持病や思うように動かなくなったカラダ、狭くなった行動範囲、身近な人との死別など、高齢者は強いストレスを抱えやすくなっています。絶えず何かを心配している、不安で落ち着かない方は、特にストレスにご注意ください。

#### ② 予防対策

(毎日笑うことが大切)

笑うことで自律神経の切り替えが起き、副交感神経が優位になり、リラックスした状態になります。副交感神経が優位な状態が続くとストレスが解消されるようです。楽しく笑えるテレビ番組や、映画、漫才や落語、またお友達や家族との会話など、笑顔を作ることを心掛けましょう。

(適度な運動と睡眠をとること)

激しい運動はかえってストレスを生んでしまったり、ホルモンバランスの崩れや活性酸素の増加に繋がってしまいますが、適度な運動は、血行促進や緊張をほぐし、ストレスホルモンの分泌を減らすといわれています。睡眠も副交感神経が優位になり、リラックスした状態になるようです。

(他にもたくさん方法があります。)

- ・涙を流す
- ・お風呂に入る
- ・朝の日光を浴びる
- ・ペットとふれあう
- ・楽しいことをする
- ・回想
- ・タッチングを行う(人のカラダにふれる)など

## 訪問介護ステーションまほろばです。

今月は調理実習を行いました。利用者様宅で、よりおいしいごはんを作れるように、調理した料理を全員で味見し、味付けについて意見を交わしました。



### 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

## 《外出レク》



近所へ散歩がてら買  
い物です。「おいしい  
ものが食べたい」と  
満面の笑みです。

## 『食レク』



食レクにて「和風パフ  
エ」を作りました。た  
くさんのお仲間さん  
と一緒に頂きます。

## 《パン教室》



オーソックスな「アン  
パンが一番」だそうです。  
皆さん慣れた手つきで恒  
例のパンづくりに参加。  
綺麗なアンパンが出来上  
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：古橋

残りわずか！

## 「夏祭り」

## 大当郎デイサービス

今年も夏祭りを開催！

たこ焼、じゃがバターなどお祭り風のメニューが登場しました。皆さんチケットと引き換えに食べたいものを食べていただきました。



## 午後の部は「レク大会！」

みなさん必死になって取り組んでおられました。



得点が分からない様になっていたため、得点集計するまで誰が優勝するか予測不可能でみんなもドキドキ。

## 【すいか割り】



大きなスイカが届き、ほんとに割れるか疑いました(笑)  
参加して下さった利用者様、職員みんなで一丸となって割ることができました。

## パン教室<あんぱん>



皆さんからのリクエストに応じて今月はあんぱんを作りました！！満足のいく出来栄えだったようです。

## 食レク『和風パフェ』

皆さんには白玉作りと盛り付けをして頂きました。男女問わず積極的に作っている姿が印象的でした。



## 【習字】



皆さん真剣な面持ちで書いていました。

## 8月お誕生日の方 おめでとうございます！

