

第85号

平成28年10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

10月は秋が色濃くなる時期です。朝晩はすいぶん肌寒くなって参りました。日中との気温差が大きいので、体調を崩されない様お気を付け下さい。今月のまほろばは、「秋の味覚」を取り入れた食レク、「秋を楽しむ外出レク」、「運動会」でのリハビリ運動やこの季節にピッタリのお抹茶会、旬の食材をふんだんに使用したお食事楽しんで頂きますようご用意いたしますので、皆様のお越しをお待ちしております。



9月敬老週間プレゼント

日頃の感謝を込めまして、敬老週間のプレゼントをお送りいたしました。色取り取りの「ほねまくら」は枕以外にも、腰や足置きにもお使いいただけます。使い心地はいかがでしょう。

津島デイサービス

外出レク『七宝アートビレッジ』

今回は七宝アートヴィレッジへ行きました。七宝焼きの製作過程や作品を見て回り、見事だねと関心の声があがりました。施設を離れて良い気分転換ができました。



パン教室



ウィナーパンを作りました。計量に成形とみなさま慣れた手つきで取り組まれました。甘いものが苦手な方も惣菜パンなら大丈夫ですね。

食レク＜豆腐入り白玉団子＞



白玉粉に豆腐を合わせて、よく練ったら団子の形で茹で上げます。仕上げにきな粉と黒蜜をかけて完成です。食感も味も好評で次回開催が楽しみとの声も出ました。

手話サークル



歌を唄いながら手話をされます。歌声で参加されたり、手話を見真似て唄われたりと楽しまれています。歌の後には全員で歌の中に出てきた言葉を練習しました。

書道教室



書道に取り組まれる皆様の視線は真剣そのものです。いつもとは違い、静かになったフロアに墨の匂いと半紙の音が響きます。

9月のお誕生日の方

おめでとうございます！



10月 11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

10月 4日(火)	書道教室・まほろば御膳	11月 2日(水)	食レク(お好み焼き)
10月 6日(木)	食レク(リリッ)と焼き芋のホットケーキ	11月 3日(木)	お抹茶会
10月 7日(金)	お抹茶会	11月 4日(金)	書道洋室
10月 9日(日)~15日(土)	お誕生日週間	11月 9日(水)	キンプル・まほろば御膳
10月 10日(月)	フルーツ	11月 10日(木)	パン教室(ハッパ入りチーズハッ)
10月 13日(木)	保育園児慰問	11月 11日(金)	食レク(お好み焼き)
10月 17日(月)	食レク(リリッ)と焼き芋のホットケーキ	11月 12日(土)~18日(金)	お誕生日週間
10月 18日(火)	まほろびピック	11月 15日(火)	書道教室
10月 20日(木)	書道教室・まほろば御膳	11月 17日(木)	腹話術
10月 22日(土)	お抹茶会	11月 19日(土)	まほろば御膳
10月 25日(火)	書道教室	11月 21日(月)~26日(土)	外出レク(紅葉狩り)
10月 26日(水)	独唱服部様	11月 25日(金)	まほろば御膳
10月 27日(木)	パン教室(ハッパ入りチーズハッ)	11月 28日(月)	お抹茶会
10月 28日(金)	食レク(リリッ)と焼き芋のホットケーキ	11月 29日(火)	食レク(お好み焼き)
10月 31日(月)	まほろば御膳	11月 30日(水)	書道教室

津島ショートステイ

10月 4日(火)	まほろば御膳	11月 9日(水)	まほろば御膳
10月 10日(月)	食レク(ハッパ入りチーズハッ)	11月 10日(木)	食レク(ジャスノールクッキー)
10月 20日(木)	まほろば御膳	11月 19日(土)	まほろば御膳
10月 31日(月)	まほろば御膳	11月 25日(金)	まほろば御膳
随時開催	お誕生日会、ギター演奏 貼り絵(ハロウィン)	随時開催	お誕生日会、ギター演奏、貼り絵

愛宕デイサービス

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)	11月 4日(金)	ボラ・琴吉会
10月 4日(火)	まほろば御膳	11月 7日(月)~9日(水)	外出レクお千代保稲荷散策 ~秋の風を感じましょう~
10月 5日(水)	ボラ・ティンカーベル	11月 9日(水)	まほろば御膳
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)	11月 10日(木)	ボラ・塗り絵
10月 8日(土)	ボラ・琴吉会	11月 11日(金)	食レク(かぼちゃのおやき)
10月 10日(月)~15日(土)	秋の運動会(あたごリンピック)	11月 12日(土)~18日(金)	お誕生日週間
10月 12日(水)	ボラ・フルーツ	11月 15日(火)	ボラ・ひばりの会
10月 13日(木)	ボラ・ランタナ	11月 19日(土)	まほろば御膳
10月 17日(月)	パン教室(カレーパン)	11月 21日(月)	パン教室(ハッパ入りチーズハッ)
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)	11月 24日(木)	お抹茶会
10月 20日(木)	ボラ・塗り絵、まほろば御膳	11月 25日(金)	まほろば御膳
10月 21日(金)~27日(木)	お誕生日週間	11月 28日(月)	食レク(かぼちゃのおやき)
10月 28日(金)	お抹茶会	11月 30日(水)	パン教室(ハッパ入りチーズハッ)
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

10月 1日(土)	四つ葉フレンド(カラオケ)	10月 21日(金)	食レク(みたらし団子)
10月 4日(火)	まほろば御膳	10月 24日(月)	書道教室
10月 5日(水)	食レク(みたらし団子)	10月 25日(火)	ヘッドマッサージ
10月 6日(木)~12日(水)	お誕生日週間	10月 26日(水)	チームまわり(カラオケ)
10月 6日(木)	絵手紙	10月 31日(月)	まほろば御膳
10月 7日(金)	キーボード	11月 1日(火)	パン教室(芋あんぱん)
10月 8日(土)	パン教室(メロンパン)	11月 3日(木)	食レク
10月 11日(火)~14日(金)	外出レク(戸田川緑地フラワーセンター)	11月 9日(水)	まほろば御膳
10月 17日(月)	カウピリ(フラダンス)	11月 10日(木)~16日(水)	お誕生日週間
10月 18日(火)	ひばりの会(カラオケ)	11月 16日(水)~18日(金)	外出レク
10月 19日(水)~20日(木)	工作レク	11月 19日(土)	まほろば御膳
10月 20日(木)	まほろば御膳	11月 23日(水)	食レク
		11月 25日(金)	まほろば御膳
		11月 29日(火)	カウピリ(フラダンス)

大当郎有料老人ホーム

10月 4日(火)	まほろば御膳	11月 1日(火)	パン教室(芋あんぱん)
10月 5日(水)	食レク(みたらし団子)	11月 3日(木)	食レク
10月 8日(土)	パン教室(メロンパン)	11月 9日(水)	まほろば御膳
10月 20日(木)	まほろば御膳	11月 19日(土)	まほろば御膳
10月 31日(月)	まほろば御膳	11月 25日(金)	まほろば御膳
毎週水曜日	外出レク	毎週水曜日	外出レク

チューボーですよ！ 10月号



9月13日(火)～9月19日(月)の1週間は敬老週間として皆様に感謝を込めまして、一週間毎日特別な豪華メニューでした。

9月13日(火)



9月14日(水)



9月15日(木)



9月16日(金)



9月17日(土)



9月18日(日)



9月19日(月)



9月13日～9月19日の敬老週間は、うな丼やちらし寿司、赤飯、かき揚げ、茶わん蒸しなど和食中心で、見目の彩りも良く、美味しかったとの声をいただきました。栗・きのこ・さつまいも・秋鮭・さんまなどの秋が旬の食材も多く使われており秋を感じることができてよかったとの声もありました。しかし全体的に量が多めで、得に9月17日は鮭の揚げ浸しと鶏つくねの温玉のせで肉と魚が両方あったためおかずが多くて全部食べきれなかったとのご意見を多くいただきました。メニューの内容や量についてはみなさんからいただいた声を参考にし、改善していきたいと思ひます。<管理栄養士 加藤里奈>

10月の行事食

10月4日(火)は季節の御膳です。甘い栗がたくさん入った栗ご飯・脂がのった秋刀魚を香ばしく焼き、おろしポン酢で、また焼いた茄子に甘辛味噌だれでいただく旬の献立をご用意しております。

10月20日(木)は東北地方の郷土料理をテーマにしています。いくらと鮭の丼のはらこ飯(宮城県)、ホタテを味噌で煮たほたての貝焼き味噌風(青森県)、笹かまやりんごなどの名物も取り入れたメニューとなっております。

10月31日(月)は海老や旬の野菜が豪華に盛られた天丼や、貝沢山のけんちん汁などをご用意しております。

●サンマ(秋刀魚)

サンマにはDHAやEPAが多く含まれています。DHAは脳の働きを活発し、記憶力や学習能力を高めます。心臓病の予防にもなります。EPAは、血液をさらさらにする働きがあり、脳血栓や心筋梗塞などの病気の予防になります。また良質なたんぱく質・ビタミン・カルシウムを多く含みます。さんまの旬は9月から11月ごろで、脂がのって大きいです。健康に良いサンマをおいしく頂きましょう。

●笹かまぼこ

笹型の枠に白身魚のすり身を入れて、おおよそを成型し、贈答品などではその後手で細かな成形をして竹串にさして焼いて食べられるそうです。明治初期に仙台でヒラメの大漁が続いた際に保存するために蒲鉾にしたが、その時に笹の葉にしたのが始まりとされています。<管理栄養士 石黒美帆>

津島ショートステイ



泡だて器を取り合うほど皆さんの主婦根性に圧巻！楽しいと言っているおじいちゃん！

抹茶ババロア
(あんこ入り)

食レク

～風船送り～

運動会の大王送りにちなんで風船送りを行いました^^なかなか風船が掴めなくて皆さん苦戦されました！バレーと間違えてレシーブされたりと笑いが絶えませんでした(笑)



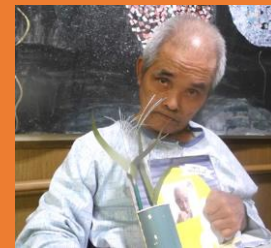
今月も職員によるギター演奏会！リクエスト曲を弾いて大合唱♪歌声が2階に響き渡りました！アンコールに迎え、衣装を替えて登場です(笑)

貼り絵



9月のお誕生日の方

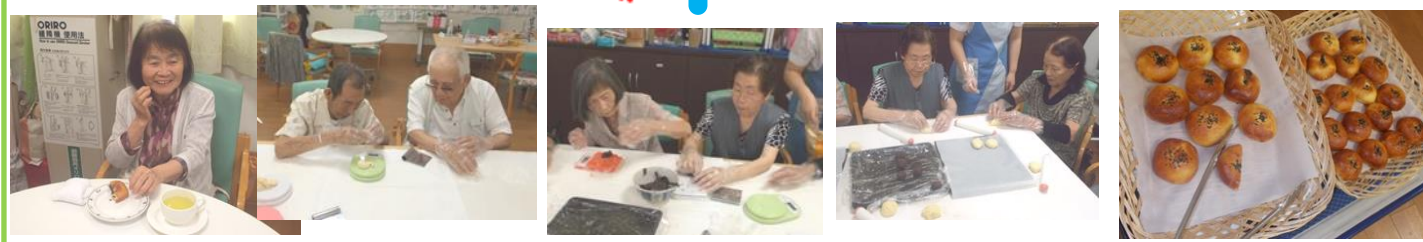
おめでとうございます！



月に浮かぶウサギとお団子でお月見モードに突入です！本物のススキも使ってリアルに再現しました！

パン教室〈あんぱん〉

愛宕デイサービス



あんを均等に測って、包んで… 焼きあがってすぐのアンパンは、あんが熱くてやけどしちゃうんですけど、ほんとに美味しいこと！

食レク【ゴマ豆腐白玉のみたらし】



ちょっと凝ったお団子を作りました！ 白玉粉に豆腐、ゴマを加えてしょうゆだれで頂きます。手間がかかった分、美味しいおやつが出来上がりました。

書道教室



お手本は『夢』『空』です。一緒に書いている職員のほうが真剣になります！

ボラ・琴吉会



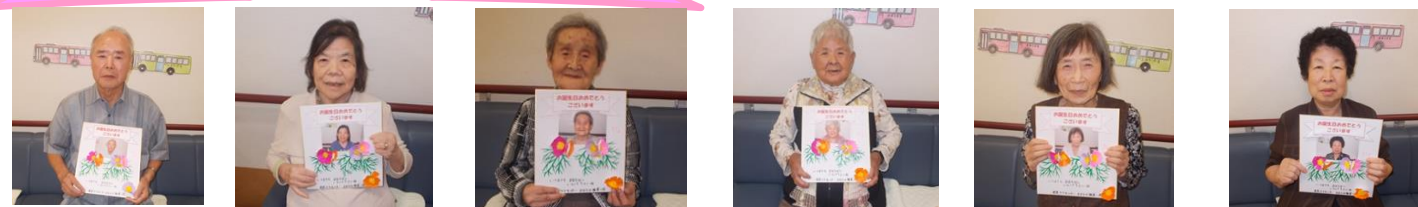
毎回歌詞カードを見ながら、大正琴と一緒に懐かしの歌を歌います。歌を歌うことは身体的にも精神的にも良いことだそうですよ。

ボラ フルーツ



9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。

気候が穏やかで過ごしやすい季節になりましたね！『運動の秋』とも言われるように運動によって代謝を高めるのに、一番最適なのは9月から11月だそうです。

日頃出来ることから、無理せず少しずつ体を動かす習慣が持てると良いですね。今回は、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。是非、続けてみてください！

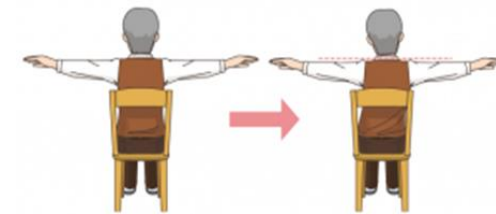
◎足上げキープ

1. 椅子に座り、胸を張って背筋を少し伸ばし片方の足を少しだけ挙げましょう。
※挙げる高さは、もも裏に手のひらが1枚入る程度です。
2. 挙げている方の脚の膝を、4秒間かけてゆっくりと伸ばします。
膝の関節が伸び切る少し手前で止めるようにしましょう。
また4秒かけて脚を元に戻していきます。※各10回行います。



◎上半身左右すれ運動

1. 両手を床と平行に広げてあげ、腰から上を水平に右にずらします。
2～3秒してから元の体制に戻して今度は左方向にずらします。



何かご相談等ございましたら、お気軽に電話下さい。



訪問介護ステーションまほろばです。

認知症の方は、さまざまなストレスを抱えながら暮らしており、決して何もわからなくなっているわけではなく、適切な対応やケアを行うことで安心して穏やかに生活でき、症状の進行を予防することができる事がわかってきました。

- ・初期段階で変化を認め、無視や説得をしようとししないようにする。
- ・これまでできていた役割を奪ってしまわない。
- ・「みっともない」、「危険」などの理由から家に閉じ込め、外出や交流の機会をなくさないようにする。など…

認知症の家族を抱えると、多くの方が無理をしてしまい、いつまで続くのかわからないストレスや、長期にわたる対応に体調を壊してしまうことも少なくありません。

家族だけで抱え込まず、ショートステイ、訪問介護などの在宅サービスを活用したり、有料老人ホームなどの施設サービスの検討も視野に入れ、ぎりぎりまでがんばり過ぎないことが大切です。

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、訪問させていただきます。

何かあればご相談ください。



大当郎 有料老人ホーム

食レク (紅白まんじゅう)



丸めたり、包んだりと得意な分野です。上手に出来上がり美味しく頂きました。紅白まんじゅうが懐かしく昔話に花が咲きました。



パン教室

『シナモンロールパン』



パンの中にレーズンを入れシナモンを振りまき丸めました。皆さん楽しそうに参加出来ました。

外出レク 《近隣散策》



今月はお天気が悪くなかなか散歩に行けませんでしたが。まほろばの玄関先に彼岸花が咲き、白色を発見！珍しいですね。

<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！

大当郎 デイサービス

外出レク「港区防災センター」



9月は防災月とし、昨年に引き続き港区防災センターへ行って来ました。皆さん真剣にスタッフさんの説明に聞き入って見えました。伊勢湾台風の洪水体験は特に真剣な様子でした。来月もお楽しみに～！

レク「紅白まんじゅう」



みんなで分担し生地やあんこを丸めました。男女問わず皆さん一生懸命に丸めて下さいました。



ジョイリハ「肩こり解消体操」



外部の講師の方に依頼し、肩こり解消体操を行っていただきました。利用者様、職員共に真剣に取り組んでいました。

お軽一座「津軽三味線」



久しぶりの来所でした。皆さん息ぴったりの音色に真剣に聞き入って見えました。なんだか聞いていて、身が引き締まるような感じがしました。

花舞【舞踊】



絵手紙



9月のお誕生日の方



おめでとうございます！