

# まほろば 新聞 11月号



第86号

平成28年11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

キンモクセイの香りが漂い、木々の柿や蜜柑がきれいに色付き、秋の深まりを感じる時期となりました。ますます朝晩の冷え込みも厳しくなって参りますので、お身体をご自愛下さい。まほろばでは楽しんで頂けるよう11月もさまざまな行事をご用意しております。皆様がいらっしゃるのを楽しみに職員一同お待ちしております。

## 津島デイサービス

### <まほりんピック>

赤組と白組に分かれて競いました。パン食い競争にロープウェイゲーム、玉入れ、職員対抗競技など、相手に負けまいと懸命に頑張りました。

### 食レク<りんごと焼き芋のホットケーキ>

荒く刻んだりんごとマッシュした焼き芋をホットケーキの生地に混ぜて焼き上げます。お好みでメープルシロップをかけて完成です。

### お抹茶会

細かい泡をつくるんだよと、慣れた手つきでお茶をたてられていました。

### <<保育園児慰問>>

元気な園児たちの姿を見て「かわいいね」「うれしいわ」と皆様とても喜ばれていました。園児たちの踊りに合わせて体を動かして皆様も元気一杯です。

### 書道教室

今回も季節を感じる文字がお題です。「萩」という字のバランスが難しいと苦戦しながらも楽しそうに書かれていました。「道草」で「あけび」と読むそうです。

## 10月のお誕生日の方 おめでとうございます!

## 11月 12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 8 です。  
**<<クリスマス週間は特別料理をご提供します>>**

### 津島デイサービス

11月2日(水)	食レク(フレンチトースト)	12月1日(木)	はなの木
11月3日(木)	ダンス・お抹茶会	12月2日(金)	書道教室
11月4日(金)	書道教室	12月5日(月)	食レク(ホットケーキでモジラ)
11月7日(月)	オカリナ	12月6日(火)	お抹茶会
11月9日(水)	キンブル・まほろば御膳	12月8日(木)	ラタナ(コーラス)
11月10日(木)	パン教室(ハッパ入りチーズパン)	12月9日(金)	パン教室(スイートポテトパン)
11月11日(金)	食レク(フレンチトースト)	12月11日(日)~17日(土)	お誕生日週間
11月12日(土)~18日(金)	お誕生日週間	12月12日(月)	ひばりの会
11月15日(火)	書道教室	12月13日(火)	手話サークル
11月16日(水)	フルート	12月15日(木)	書道教室
11月17日(木)	腹話術	12月19日(月)~25日(日)	クリスマス週間
11月19日(土)	まほろば御膳	12月20日(火)	書道教室
11月20日(日)	お抹茶会	12月26日(月)	ケーキ作り
11月21日(月)~26日(土)	外出レク「紅葉狩り」	12月29日(木)	食レク(ホットケーキでモジラ)
11月25日(金)	まほろば御膳	12月30日(金)	お抹茶会
11月29日(火)	食レク(フレンチトースト)	12月31日(土)	年越しそば
11月30日(水)	書道教室		

### 津島ショートステイ

11月9日(水)	まほろば御膳	12月19日(月)~25日(日)	クリスマス週間
11月10日(木)	食レク(ジャスノフ・ルクッキー)	12月31日(木)	年越しそば
11月19日(土)	まほろば御膳		
11月25日(金)	まほろば御膳		

随時開催~貼り絵、お誕生日会、ギター演奏  
 随時開催~貼り絵、お誕生日会、ギター演奏  
 食レク(フルーツ・ルージュ)

### 愛宕デイサービス

11月4日(金)	ボラ・琴吉会	12月3日(土)	食レク(クリスマスドルチェ)『ブッシュドノエル』
11月7日(月)~9日(水)	外出レク	12月5日(月)	パン教室(ハムロール)
《お千代保稲荷散策~秋の風を感じましょう》		12月7日(水)	ボラ・ティンカーベル
11月9日(水)	まほろば御膳	12月8日(木)	食レク(クリスマスドルチェ)『ブッシュドノエル』
11月10日(木)	ボラ・ぬり絵	12月9日(金)	ボラ・ハーモニ(オカリナ・キーボード)
11月11日(金)	食レク(かぼちゃのおやき)	12月12日(月)~17日(土)	お誕生日週間
11月12日(土)~18日(金)	お誕生日週間	12月19日(月)	ボラ・琴吉会
11月15日(火)	ボラ・ひばりの会	12月19日(月)~24日(土)	クリスマス週間
11月17日(木)	ボラ・サンライズ(オカリナ)	12月20日(火)	ボラ・ぬり絵
11月19日(土)	まほろば御膳	12月27日(火)	お抹茶会
11月21日(月)	パン教室(ハッパ入り・ムハン)	12月28日(水)	食レク(クリスマスドルチェ)『ブッシュドノエル』
11月22日(火)	ボラ・フルート	12月29日(木)	パン教室(ハムロール)
11月23日(水)	食レク(かぼちゃのおやき)	12月31日(土)	年越しそば
11月24日(木)	お抹茶会		
11月25日(金)	まほろば御膳		
11月28日(月)	食レク(かぼちゃのおやき)		
11月30日(水)	パン教室(ハッパ入り・ムハン)		

### 大当郎デイサービス

11月1日(火)	パン教室(さつま芋あんぱん)	11月29日(火)	カウピリ
11月3日(木)	食レク(ラングドシャ)	12月3日(土)	キャンウィンドウアンサンブル
11月9日(水)	ヘッドマッサージ・まほろば御膳	12月5日(月)~10日(土)	お誕生日週間
11月10日(木)	習字	12月6日(火)	食レク(手巻き寿司パーティー)
11月10日(木)~16日(水)	お誕生日週間	12月7日(水)	松谷スマイル会
11月14日(月)~18日(金)	外出レク(商業施設見学)	12月14日(水)	パン教室
11月19日(土)	まほろば御膳	12月16日(金)	食レク(クリスマスケーキ)
11月21日(月)~22日(火)	工作レク(棒体操道具作り)	12月19日(月)	カウピリ
11月23日(水)	食レク(ラングドシャ)	12月19日(月)~24日(土)	クリスマス週間
11月24日(木)	キーボード	12月26日(月)	食レク(手巻き寿司パーティー)
11月25日(金)	まほろば御膳	12月29日(木)~30日(金)	忘年会(鍋パーティー)
11月28日(月)	絵手紙	12月31日(土)	年越しそば

### 大当郎有料老人ホーム

11月1日(火)	パン教室(さつま芋あんぱん)	12月6日(火)	食レク(手巻き寿司パーティー)
11月3日(木)	食レク(ラングドシャ)	12月14日(水)	パン教室
11月9日(水)	まほろば御膳	12月16日(金)	食レク(クリスマスケーキ)
11月19日(土)	まほろば御膳	12月19日(月)~25日(日)	クリスマス週間
11月25日(金)	まほろば御膳	12月26日(月)	食レク(手巻き寿司パーティー)
11月外出レク(水)(日)	を予定しています。	12月29日(木)~30日(金)	忘年会(鍋パーティー)
		12月31日(土)	年越しそば

牛・豚・鶏は国産肉を使用！

# 手作りこだわる 厨房 からです。

## 11月号

### 10月のまほろば御膳

手作りのおやつには、カロリーゼロの『ラカント』を使用し、糖質をコントロールしています。



10月4日(金)

栗ご飯などの季節の御膳でした。焼きなすの甘味噌かけやサンマも季節感があって良かった。美味しいなどのご意見をいただきました。しかし色味に緑が少なく、一品何かあれば良かったとのご意見もありました。



10月20日(木)

東北各地の郷土料理がテーマでした。はらこ飯(いくらと鮭の丼)は彩よく美味しかった。ホタテの貝焼き味噌風や芋煮風汁も美味しかったとのご意見をいただきました。いくらやホタテが苦手な方もいらっしゃったので、代替なども考えて対応できると良いと思いました。

管理栄養士 石黒美帆

## ~11月のまほろば御膳について~

11月9日(水)は、秋薫る和御膳として、松茸ご飯、治部煮、海老やナスの天ぷら、柚子しめじなどをご用意いたしました。

●きのこの効能

きのこは、低カロリーで、食物繊維が豊富なため、ダイエットの味方とされています。乾燥しいたけなど乾燥させたものは、ビタミンDが豊富に含まれています。また、カリウムや鉄、亜鉛などの多種類のミネラルを含みます。他にも、きのこ特有の成分をもち、抗がん作用や、免疫力向上、動脈硬化抑制、皮膚機能改善などの効能があります。

11月19日(土)は、ナスのオランダ煮、ベロベロ、めった汁など石川県の郷土料理をご用意しております。

●ごぼう

ごぼうには、水に溶けやすい食物繊維、水に溶けにくい食物繊維が共に豊富な野菜なため、便秘の解消に効果的であり、腸内の発がん性物質を吸着し、大腸がんの予防効果があると言われています。その他にも、血糖値の改善する働きなどもあります。

11月25日(金)は、大豆ときのこの炊き込みご飯、鮭の幽庵焼き、海老とブロッコリーの塩炒め など、秋の味覚彩り御膳を予定しております。

●ブロッコリー

これから旬を迎えるブロッコリーですが、含まれる栄養素は、カロテン、ビタミンC、B群、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウム、食物繊維などがあり、特にビタミンCは、レモンのおよそ2倍です。

抗酸化作用に優れ、風邪予防や免疫力のアップ、動脈硬化予防、むくみなどを予防し、血圧を正常に保つ効果、骨粗しょう症予防、がん予防など、健康維持に役立つ野菜です。

管理栄養士 岸本久恵

# 津島ショートステイ



こんな間近で山車を見るのは初めてと、皆様大喜び！威勢のいい太鼓の音と掛け声に合わせ、皆様拍手喝采！！子供獅子さんたちもいらっしゃいました。

## 《我流踊り》



衣装した職員に皆様大爆笑！歌や手拍子に合わせ、職員大ハッスル！楽しい一時でした！

## 食レク スイートパンプキン



イモを使ったスイートポテトではなく、カボチャでスイートパンプキン！カボチャをこねる姿は主婦時代に戻ったかのようで皆様笑顔が絶えません！

今月も職員によるギター演奏会！バージョンUPにて踊りを加え、もっと賑やかになりました！皆様のリクエスト曲もたくさんあり曲のレパートリーがどんどん増えてきています。楽しい一時を全員で過ごしています！

## 玉入れ大会！



普段は仲よしショートステイですが、大会になると敵チームをコテンパンにしちゃいます！青・赤チームに分かれて対決！

今回は青チームの勝利でした！赤チームは次回は勝つと燃えています！

## ギター演奏



## 10月お誕生日の方

おめでとう

ございます！



# 秋の運動会 あたごリンピック

# 愛宕デイサービス



毎年恒例の運動会  
～あたごリンピック！～  
巻きゲームやパン食い競争！赤白  
に分かれると皆さま必死です！笑い  
あり、笑いあり、皆さま＆職員の、  
日頃見られない顔が見れました！

## パン教室（カレーパン）

初めてのカレーパンに  
挑戦です！  
パンの表面はパリパリ  
で...  
上出来でしょ!?



## 食いくが栗ちや白玉の〜フルシロツ7が〜

白玉粉と豆腐とかぼちゃをこね、まー  
るく形を整えたら、茹でて、シロップ  
をかけたら出来上がり！  
とってもヘルシーで美味しかった〜  
そうです！



## ボラ「塗り絵」



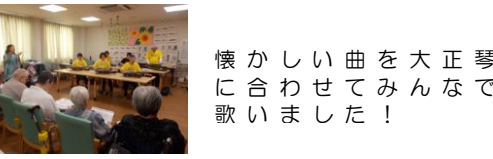
今月のお題は『菊人形』です。モデルが職員(?)だから...皆様それはそれは丁寧に塗られています。

## ボラ「ティンカーベル」



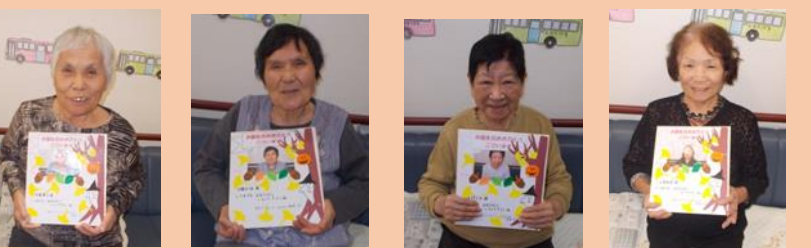
いつも賑やかなボラさんです！元気がもたらえちゃいます。

## ボラ「琴吉会」



懐かしい曲を大正琴に合わせてみんなで歌いました！

## 10月お誕生日の方 おめでとうございます！



## ボラ「フルーツ」



## 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。

食欲の秋となりました。旬の食べものには栄養素がたくさん含まれています。積極的に取り入れていきましょう。

秋が旬の食べ物はどれでしょう？

- ① かぼちゃ ② さつまいも ③ じゃがいも

ヒント

- 暖かい気候の中南米が原産地で、寒さに弱いので冷蔵庫に入れておくと傷んでしまいます。
- 中国から伝わり、現在の鹿児島県で栽培され始めました。
- ほんのり甘いく、蒸したり焼いたりして食べます。

正解は？

- ② さつまいもです。



★さつまいもは腸の働きを活発にして、おなかの調子を整える、食物繊維や、風邪をひきにくくしてくれるビタミンCが多く含まれています。健康のためにおいしく旬の食べ物をいただきましょう。

<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。

今回は、訪問介護の援助内容を一部ご紹介します

### 身体介護サービス

お身体の状態に合わせて、専門的な介護サービスをご提供します。

- 食事・水分補給 ○更衣介助・整容 ○入浴 ○排泄介助 ○洗面介助
- 体位変換 ○通院の介助など

※サービス内容、回数、時間はケアプランに基づき提供いたします。

### 生活援助サービス

暮らしを尊重し、日常に必要な事柄について援助を行います。

- 一般的な調理 ○掃除・ゴミ出し ○買い物や薬の受け取り ○洗濯など

※サービス内容、回数、時間は、ケアプランに基づき提供いたします。

### 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、訪問させていただきます。

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

## <メロンパン作り>

みなさん笑顔にて楽しく参加  
出来ました。パンづくりも慣  
れてきましたね。



## 外出レク



お寿司が食べたいとのことで、近所の魚忠さんにお出掛け。普段食欲が無くてもお寿司は別なようです。お腹いっぱい食べました。また行きたいとリクエストあり、みなさん順番にお出掛けしましょうね。



## 「みたらしだんご作り」



芽キャベツの苗を植えました。

みなさん団子作りに手慣れており、立ち仕事にて一気に作り上げます。もちもちのみたらし団子「おいしい」との評判でしたよ。

## 外出レク~戸田川緑地公園~



今月は戸田川緑地へ行きました。コスモスは咲いていなかったけれど、かわりに真っ赤なサルビアが一面に広がっていました。青空に、サルビアの赤色が映えてとてもきれいでした。

## 食レク「みたらしだんご」



沢山の団子が完成しました。皆様、慣れた手つきで作って見えました。もちもちして美味しかったです~!!

## パン教室『メロンパン』



皆様好評だったようで、2度目のメロンパン！外はサクッと、中はふんわり。昼食後にも関わらず皆さんあっという間に完食されました。

## 五反田町内会様「ハンドベル・合唱」

NEW!!

## 10月お誕生日の方

おめでとうございます!



ハンドベルやキーボードの音に合わせて懐かしい秋の歌を唄いました。ハンドベルの音色が素敵で、おもわずアンコールのリクエスト！再度演奏していただきました。

