

まほろば 新聞 1月号



第88号

平成29年1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

新年明けましておめでとうございます。新たな年が始まり、今年もまほろばの職員一同、皆様にご満足いただけるよう企画して参りますので、本年も変わらぬお付き合いのほど、お願い申し上げます。また寒い日が続いておりますので、風邪など引かぬようご自愛下さい。皆様の御健康をお祈り申し上げます。
代表取締役 加藤 武人

津島デイサービス

食レク(ブッシュ・ノエル)



年に一回、クリスマスのこの時期恒例のケーキ作りです。色とりどりの果物と生クリームをロールして飾りつけたら完成です。とても美味しそうに仕上がりました。



クリスマス会

クリスマスにハズレくじ無しのピンゴ大会を行いました。皆様いつにも増して大盛り上がりでした。やはり景品がかかると熱が入りますね。



食レク《ホットケーキでモンブラン》



ホットケーキにとホップ、甘栗を混ぜて作ったクッキーをのせて、仕上げにクリームを塗り付け、綺麗に仕上がりました。



手話サークル

手話による合唱を披露していただきました。手話講座にも興味津々の様子でした。



パン教室

スイートポテトパンを作りました。慣れた手つきでパン作りをされていました。サツマイモ餡が程よく甘く美味しいと好評でした。



12月の誕生日の方 おめでとうございます。



1月・2月行事予定

ボランティアさんや、食レクなど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

【1月の行事予定】

お誕生日週間 24日(火)～30日(月)
外出レク(初詣)～津島神社～ 17日(火)～21日(土)・23日(月)
食レク(お好み焼き) 4日(水)、12日(木)
餅つき 10日(火)
パン教室(ツナパン) 6日(金)
まほろば御膳 5日(木)、16日(月)
お抹茶会 9日(月)、31日(火)
書道教室 27日(金)

《1月ボランティアの方々》

ひまわり会 13日(金) 加竹同好会 16日(月)
保育園児慰問 24日(火) ひばりの会 25日(水)
はなの木 31日(火)

【2月行事予定】

お誕生日週間 8日(水)～14日(火)
食レク 7日(火)、16日(木)、27日(月)
パン教室(あんパン) 15日(水)
まほろば御膳 1日(水)、17日(金)
お抹茶会 2日(木)、22日(水)
書道教室 4日(土)、10日(金)、23日(木)
《2月ボランティアの方々》
ひばりの会 6日(月) 加竹同好会 8日(水)
マツキョー 13日(月) 手話サークル 14日(火)
ひまわり会 17日(金) フラダンス 28日(火)

津島ショートステイ

【1月の行事予定】

食レク(栗きんとん) 13日(金)
外出レク(初詣)～津島神社～ 11日(水)
まほろば御膳 5日(木)、16日(月)
お誕生日会、ギター演奏～随時開催!

【2月行事予定】

まほろば御膳 1日(水)、17日(金)
食レク(チョコチップカップケーキ) 9日(木)

お誕生日会、ギター演奏～随時開催!

愛宕デイサービス

【1月の行事予定】

お誕生日週間 24日(火)～30日(月)
外出レク(初詣)～津島神社～ 17日(火)～23日(月)
食レク(餅つき) 6日(金)、14日(土)
パン教室(メロンパン) 12日(木)、25日(水)
まほろば御膳 5日(木)、16日(月)
お抹茶会 3日(火)

【2月行事予定】

お誕生日週間 18日(土)～24日(金)
食レク(恵方巻き風クレープ) 2日(木)、10日(金)、14日(火)
パン教室(シナモンロール) 8日(水)、25日(土)
愛宕ランチ 6日(月)、16日(木)
まほろば御膳 1日(水)、17日(金)
お抹茶会 27日(月)

《2月ボランティアの方々》

ティンカーベル 1日(水)
ランタナ 9日(木)

大当郎デイサービス

【1月の行事予定】

お誕生日週間 9日(月)～14日(土)
外出レク(初詣) 23日(月)～25日(水)
工作レク 28日(土)、30日(月)～31日(火)
餅つき 17日(火)～18日(水)
パン教室 19日(木)
絵手紙 21日(土)

【2月行事予定】

お誕生日週間 13日(月)～18日(土)
食レク 6日(月)、21日(火)
パン教室 28日(火)

《2月ボランティアの方々》

お軽一座【津軽三味線】 9日(木)
カウピリ【フラダンス】 14日(火)
チームひまわり【歌謡ショー】 20日(月)

大当郎有料老人ホーム

【1月の行事予定】

パン教室 19日(木)
餅つき 17日(火)～18日(水)
まほろば御膳 5日(木)、16日(月)

【2月行事予定】

食レク 6日(月)、21日(火)
パン教室 28日(火)
まほろば御膳 1日(水)、17日(金)





チューボーですよ!

1月号

12月のクリスマス週間

12月19日～25日はクリスマス週間として、和風や洋風のお食事でした。1週間、全体的に美味しかったとの声を頂きましたが、その中でも、オムライスが懐かしく感じて頂けたようです。茶碗蒸しも好評でした。その他、ちらし寿司や唐揚げ、まぐろ丼など全体的に美味しいと召し上がって頂きました。しかし、ポタージュスープが冷たい、揚げ物の衣がかたいなどの意見も頂いたので、改善に努めます。
栄養士 尾崎友代

12/19



12/21



12/22



12/24



12/20



12/23



12/25



2017年1月の



今年もみなさんにおいしいと感じて頂けるようがんばります!

まほろば御膳のおしらせ



5日(月)は愛宕ケアセンターまほろばの**7周年**を迎えます。開設記念として、**赤飯、刺身盛り合わせやかきあげ**などお祝い御膳をご用意しております。

●赤飯について

お祝いの席で食べられる赤飯には、魔除けの意味が込められています。昔から赤い色には呪力があり、災いを避ける力があると信じられていました。赤飯の飾られることが多い、ナンテンの葉は、難を転じるという語呂合わせから縁起の良い木とされています。また防腐作用があるとされ、縁起や厄除けの意味合いのほかに、安心安全への先人の経験と知恵によって習慣化されたと考えられています。

20日(火)は季節の御膳として、寒い時期にぴったりの**タラの寄せ鍋風**や、**大根の生姜煮、かぶとりんごのサラダ**などをご用意しております。

●鍋料理について

古来の日本では、台所のかまどとは別に食卓の囲炉裏に大きな鍋を置き、取り分けながら食べたのが鍋料理の起源とされています。

冬に好まれる鍋料理は、体を温めることが一番の特徴です。また、野菜は煮込むことで食物繊維が柔らかくなり、生よりも多くの量が食べられます。野菜や肉、魚などの栄養素が溶け出したスープは、うまみの相乗効果がみられると共に、吸収もしやすくなるため、ぜひスープを召し上がってください。鍋料理は何と言っても大勢で食べる楽しみがあります。会話が弾む食卓は一層美味しく感じられるでしょう。

管理栄養士 岡本麻実

津島シヨートステイ



Merry Christmas!

慌てん坊のサンタさんがプレゼントを忘れてやってきました(笑)



食レク(ブツエド・ノエル)

自分たちでケーキが作れるのか皆様とてもわくわくしながら作ってました!出来た事に驚かれています。お互いに口の周りに付いた生クリームを見て大笑いしたひとときでした



12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

「酉」のマスコット

皆さんにプレゼントさせて頂きました。今年の干支『酉』のマスコットです！職員のお手製です！女の子と男の子がいます。今年一年かわいがってくださいね！



「今月」の皆様の作品

切り絵の壁かけです。配色を考えて貼っていただきました！



食レククリスマスドルチェ♪

『ブッシュドノエル』を作りましょう！



～パン教室「コーンハムロール」～

『惣菜パン』で人気の高い『コーンハムロール』を作りました。皆さん慣れた手つきになってきました。



腹話術「ロゴス」さん



愛宕まほろばでは腹話術はお初です！手遊びや手品の披露もして下さり、『4人』の『お友達』と一緒に皆さんを和ませて下さいました。

ボラ・ひまわり



クリスマスバージョンの衣装で大盛り上がりでした。

フラダンス《ハウフリ オハナ》

皆さん“レイ”をかけてもらってゆったりとした優雅な踊りを教えて頂き、楽しく参加できました。



12月の誕生者の方

おめでとうございます！



こんにちは、ケアマネです。

寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっとりと一息つく時間を楽しみにしている人も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。

でも、冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。ご家族の入浴中に、「お湯加減はどう～」などの定期的な声かけをぜひ冬の習慣としてください。

『冬の入浴時に気を付けたいこと！』

1. 脱衣所を温かくしておく。
2. 浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして浴室を温める。
3. 湯船に入る前に、手や足などの末端部分からかけ湯をして、徐々に体を温めてからゆっくりと湯船に入る。
4. 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする。
5. 湯船から出る際は、ゆっくりと立ち上がる。
6. 入浴の前後にはコップ一杯程度の水分を補給する。



お困りのことなどございましたらご相談ください。

＜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。

「介護って何年くらいやるものなのですか？」

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。厚生労働省が発表している平成22年現在の健康寿命は、次の通りです。

男性・・・70.42歳 女性・・・73.62歳

平均寿命と差し引きすると、**男性の要介護期間は9.02年、女性の要介護期間は12.28年**と推測することができます。

現在進行形で介護経験がある人に「どのくらいの期間介護を行ったのか」を聞いたところ、**平均4年7カ月**。4年以上介護を行っている人も4割を超えています。

5～15年、場合によってはそれ以上の期間にわたって介護をしていくことを考えると、家族が頑張りすぎてしまうのは禁物。要介護期間が長くなればなるほど、最初の「親のために精いっぱい頑張ろう」という気持ちは薄れ、さまざまなストレスや不満を溜め込むことになりかねません。

自分自身の生活をしっかりと守ったうえで、**できる範囲の介護を行う**こと。訪問介護やデイサービス、ショートステイを、しっかりと利用することをおすすめします。

愛宕ケアセンターまほろば

TEL0567-55-9596

サービス提供時間： 7：00～ 22：00

（時間外でもご相談ください）

土・日、祝祭日も、訪問させて頂きます



パン教室♪《ピザパン》



トッピングにエビがあり、みなさんエビ取りに夢中でした。ピザパンとってもおいしく出来ました。

有料老人ホーム

食レク



「お寿司」



● 昼食に握り寿司を作りました。
● ご自身でネタを置いたり、包んだり楽しく参加でき、美味しく頂きました。
● ご飯の量も沢山でしたが食欲がわき、お代わりする方も見えました。
● ランチョンマットに、寿司・吸い物・茶碗蒸しなど、お寿司はかなり好評でした。
● またやって欲しいとの声も上がっています。



食レク「お寿司パーティー」



今回は昼食の時間にみんなで手巻き寿司を作りました！皆さんたくさんの具をのせすぎて巻けないなんてことも…(笑)

- ～ お品書き ～
- ・サラダ巻
- ・握り寿司 (サーモン・海老・鮎)
- ・茶碗蒸し
- ・お吸い物

大当郎デイサービス

工作レク「石鹸作り」

今月は石鹸作りでした。削って・捏ねて・香りを加えて・色付けて一生懸命作って見えました。牛乳も入っているのでお肌 つるつる～♪



～フラダンス～



皆さん色鮮やかな衣装に身を包まれ、一緒に踊って見えました。冬の寒さもどこかへ行ってしまいました！

学生の吹奏楽～ キャンウインドウアンソング



久しぶりの訪問でした。皆さん聞き入って見えました。今回は歌に合わせて手話を教えてくださいました！

「クリスマスケーキ作り」

● 皆さんご自身の好きなものを飾り、美味しそうなケーキが出来上がりました。
● 最後はペロリと平らげて「ご馳走さまでした。」みなさん満面の笑みでしたよ。



パン教室～《ピザパン》～



久しぶりのお総菜パンでした！！皆さん満面の笑みで生地におさまりきらないほどの具をのせていました。

お誕生日
おめでとうございます！

