

朝夕も随分と涼しくなり、虫の鳴き声に秋の訪れを感じる頃となりました。長かった酷暑もようやく一段落し始め、朝夜は少し涼しくなってきました。季節の変わり目ですので、お身体を壊さぬようご自愛ください。さてまほろばでは**9月12日から18日までの敬老週間**を始め、盛りだくさんの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。

～有料老人ホームのご案内～

<老人ホームに待望の空室が出ました！>

名古屋市中川区大当郎にあります有料老人ホームが、今まで満室でしたが待望の空室が出ました。今回は、立地や施設についてご案内をいたします。ご興味ございましたら、一度御見学などいかがでしょうか。



お部屋

お部屋は広々18㎡！完全個室です。居室内にもトイレがあります。また洗面台、クローゼット、ナースコールも完備です。



お食事

厨房職員の手作りの『まほろば自慢』の料理を提供いたします。



立地

近隣に大型ショッピングセンターがあり、お買い物に便利です。



施設内の訪問介護・デイサービスが利用できます！

ご利用料金・部屋状況など、お気軽にお問合せください。

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

☎052-364-7702

津島、愛西市から車で約30分です。まほろば自慢の食事を365日提供いたします

津島デイサービス

食レク<スイートポテト>

日曜日でもご利用いただけます。日曜日は定員15名。ちょっといつもと違います。

パン教室



今回はレーズンパンを作りました！見た目もよく、甘酸っぱいレーズンの味があとをひくおいしいパンが出来上がりました♪



今回はあま〜いスイートポテトに挑戦しました！時間をかけて蒸したさつま芋をつぶして楕円形など皆さんの好きな形にまとめてサッと焼き上げました♪

習字



今回は「風」、をお題に先生の指導のもと一生懸命皆様取り組まれていました！

ボランティアの皆様

オカリナ



ハーモニカ



津島デイサービスでは多くのボランティア様がいらっしゃっています。行事予定表でご案内いたしますので、ぜひお越しください！

フルーツ



独唱服部様



ひばりの会



<夏祭り>

射的、ビンゴ大会、踊り、どじょうすくい、などさまざまな催しものに皆様笑顔！おやつはたこ焼きを食べて大盛況のうちに幕をとじました♪



8月の誕生日の方



祝

100歳おめでとうございます

おめでとうございます！

「手作り」にこだわる
「食材」にこだわる
「味」にこだわる **厨房** 9月号
からです。



8月の行事食

8月1日(火) 大当郎の開設記念祝いの特別食でした。夏野菜の天ぷらがご好評で、南瓜が甘くて美味しい、みょうがが珍しくて良かったとのこと意見をいただきました。また、豆腐のごまだれかけもご好評でした。



8月16日(水) は季節の料理で、夏が旬のあなごの蒲焼きを使用したちらし寿司を提供させて頂きました。ちらし寿司は色鮮やかで、茶碗蒸しも美味しかった。量は少し多くて食べきれなくて残念だったとのこと感想をいただきました。

管理栄養士 石黒 美帆

~9月のまほろば御膳について~

9月12日(火)~18日(月)は『敬老週間』です。

9月18日は敬老の日です。まほろばでは、9月12日から18日を敬老週間として、松茸ご飯、天ぷら、茶碗蒸し、芋類や南瓜、きのこなどの旬の食材を取り入れた和御膳となっております。

敬老の日当日は、赤飯、金目鯛の照焼き、天ぷら、きのこゆず和え、茶碗蒸し、ロールケーキ抹茶、おやつには紅白まんじゅうをご用意しております。

9月は、暦の上では秋ですが、残暑や湿度の上昇によって、まだまだ熱中症をおこすことがあります。エアコンなどを使った温度管理や、水分補給も重要ですが、食事の面では、汗をかくことで失われがちな**カリウムなどのミネラル**や、**疲労回復にも必要なビタミン B1**などを意識してとるようにしていくといわれています。

カリウムを多く含む食品としては、**里芋などの芋類、銀杏やアーモンドなどの種実類、ほうれん草**などがあります。ビタミン B1 を多く含む食品は、**豚肉、うなぎ**などです。

管理栄養士 岸本 久恵

まほろば御膳

ご利用日ではなくてもご利用頂けます。ご連絡お待ちしております。



津島ショートステイ

一泊からご利用いただけます。全個室 20 室です。

夏祭り



ヨーヨー釣りは皆さん好評で！全員必死でプールに落ちそう！（笑）職員が輪になり皆さんと楽しく盆踊りでしめました！

今月の作品

正解は「提灯」でした！夏祭りに欠かせない、色とりどりの提灯作りで完成した時には拍手で喜びました！



食レク『ホワイトマッシュマロムース』



マッシュマロをちぎるのは手に引っついて皆さん大笑い（笑）今回も美味しく出来ました！

すいか割り

スイカへおもいきりスイング！！・・・ですが中々当たる事はなく空振り三振（笑）難しいけど楽しく盛り上がりました！



みのある会



8月の
お誕生日の方



素晴らしい舞に歌声で
うっとり(●^o^●)♪
かっこいい姿や可愛い姿で参上され
皆様大歓声！

祝☆百寿

おめでとうございます！

今月の作品

お月見の風景をちぎり絵で表現してみました。写真ではうまく伝わらないのがとても残念ですが、ススキもこの躍動感あふれるウサギも立体的なんですよ！皆さんの素敵なアイデアの作品を見て下さい！



『夏祭り』

『お好み焼き』・『たこ焼き』・『焼きそば』・『フランクフルト』…お祭り屋台メニューで夏祭り気分を味わって頂きました！皆さんいい笑顔で召し上がって下さいました。



『夏祭り恒例～ヨーヨー釣り』



『盆踊り～月が出た出た～』皆で練習した成果を披露！

オカリナ



皆さん揃いのさわやかなユニフォームで登場です。オカリナの優しい音色にのせて皆さんも歌を口ずさんでみえました。

つばき会



いつもきれいな衣装で皆さんを楽しませてくださいます！もちろん歌もプロです！

愛宕デイサービス

1階と2階にフロア。窓からは明るい陽射し。窓を開ければさわやかな風が入ります。

食レク<テラックスかき氷>



氷をかいてるうちに溶けてっちゃうので皆さん必至です！氷をかいて汗かいて…冷たいおやつで一休み！フルーツにあんこも入って『テラックス』でしょ。

パン教室『メロンパン』



ボラ・習字



お手本は夏らしい言葉でのお習字の時間です。皆さん本当にお上手、お習字をしている姿はなんだかキリッとして見えます。

ボラ・琴吉会



皆様さわやかなブルーの、お揃いのユニフォームで登場です！オカリナの音色はいつ聞いても癒されますね！

8月の誕生日の方

おめでとうございます！



こんにちは、ケアマネです。

今回は、「コグニサイズ」という頭と体を動かす運動をご紹介します。

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせるとcognicise（コグニサイズ）と言います。コグニサイズは、基本的にはどのような運動や認知課題でも構いません。ただし、以下の内容が考慮されている事を前提とします。

- 1、運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息がはずむ程度）がかかるものであり、脈拍数が上昇する（身体負荷のかかる運動）
 - 2、運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている（難易度の高い認知課題）
- たとえば・・・
足踏みをしながら、数をかぞえて 3の倍数の時にのみ手を叩くなどです。

※出来れば運動を行う皆で一緒にコグニサイズをすることで、間違えて笑って、楽しんで行っていくことが有効だとされています。デイサービスなどでもこのような運動は取り組まれています。ぜひ、参加してみてください。

まほろばには現在8人のケアマネがいます。お気軽にお問い合わせ下さい。



<当社ケアマネ事業所>

津島：0567-22-5766 愛宕：0567-55-9596 大当郎：052-364-7706
管理者 金田 管理者 保木(ほき) 管理者 服部

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。

介護保険を使わない自費でのご利用もできます。ご相談ください。

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。



大当郎有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム 20 室。ゆったりとした生活です。

行事食『大当郎開設記念』



大当郎ケアセンターはおかげさまで5周年を迎えることができました。天ぷら・赤飯・茶碗蒸しなど、皆様の好きなメニューも有り、喜んでいただきました。

食レク<あんぱん>



さすが<あんぱん>は女性の心を虜にしますね！。新しく入居された方も加わり、プチ女子会が開かれました。

大当郎有料老人ホーム 空室有ります

老人ホームの方も近所の方もご利用いただけます。

大当郎デイサービス

お軽一座



久しぶりの来所でした。乱れのない三味線の音色に皆さん聞き入っていました。今回もなかなか群れる機会のない三味線に触れさせてもらい皆さん興味深々な様子でした。

工作レク『プラバンキーホルダー』



皆さん好きな絵を選んでいただき真剣に書きうつしてみえました。細かい絵に悪戦苦闘している様子も見られましたが無事完成！！

食レク<和風パフェ>



この夏の暑さにピッタリな和風パフェを作りました。皆さんついつい盛りすぎてしまい、コップにおさまりきれないほどでした。

ひばりの会



今回は歌だけでなく踊りも披露して下さいました。色鮮やかな衣装と素敵な歌声で皆さん聞き入っていました。知っている歌は皆さんで歌って大盛り上がりでした。

8月お誕生日の方

おめでとう
ございます！

