

# まほろば 新聞 10月号



第97号

平成29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

『コスモス』の鮮やかな色や『キンモクセイ』の香りが、迎りに感じる季節となりました。まほろばでは「秋を楽しむ外出レク」や、この季節にピッタリのお抹茶会、旬の秋の食材をふんだんに使用したお食事や食レクで、『秋』をテーマに楽しんで頂けるよう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。

## 『敬老週間プレゼント』

まほろば御利用の皆様へ、今回はひざ掛けをお送りしました。色とりどりのひざ掛けは、秋気の寒さやこれから迎える冬に向けて、風邪を召されぬようご利用ください。



## 【ご長寿の方インタビュー】

まほろばをご利用の方で100歳以上の方に長寿の秘訣をインタビューいたしました。ご意見を参考にいただき、いつまでもお元気でお過ごしてください。



### 【津島テイサービス】



100歳 好きな食べ物はお肉。  
長寿の秘訣は、テイサービスで皆さんと一緒に大好きな歌を唄うことだそうです。



100歳 好きな食べ物は野菜。  
長寿の秘訣は、みんなで歌ったり、仲間としゃべってたくさんの笑い。まほろばはごはんがおいしいので、頂くごはんも元気の源になっています。

### 【愛宕テイサービス】



100歳 好きな食べ物はうどん、そうめん。  
長寿の秘訣は、猫を可愛がって世話をすること。まほろばへ来てみんなのお話を聞いて社会勉強すること。



102歳 食べ物はなんでも好き。  
長寿の秘訣は、まほろばのごはんをしっかり食べて皆と一緒に歌を唄う事。まほろばは楽しい。夜9時には寝て朝6時には起きるという規則正しい生活を送っています。

### 【大当郎有料・テイサービス】



102歳 好き嫌いなく食べる事。話すことが楽しい。  
楽しく生きる事が秘訣とおっしゃっていました。

日曜日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。

## 津島テイサービス

### 《パン教室》



今回は『たまごパン』に挑戦しました♪アツアツのうちに皆様ペロリと食されていました!

### つばき会



今回は打楽器を手に、皆で曲に参加し、楽しみました♪

### 《アルテムジカ》



クラシックの定番曲から「ふるさと」などの昔懐かしい曲までたくさんの演奏をご披露いただきました!クラシック演奏会に皆様心躍らせ楽しんでいました♪

まるでオーケストラのようでした。

### ハーモニカとバイオリン



今回はハーモニカとバイオリンの演奏会になりました♪

### 食レク~カラフルゼリー~



カラフルなゼリーをいろんな形にくりぬくのが楽しいとお声が...!おいしく楽しい食レクとなりました♪

### 食レク【あん巻き】



あんことカスタードクリームの二つの味で楽しみました♪

おめでとうございます。9月の誕生日の方



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

10月号

9月12日(火)



9月13日(水)



9月14日(木)



9月15日(金)



9月16日(土)



9月17日(日)



9月18日(月)



9月12日～9月18日の敬老週間は、旬の食材を取り入れた和御膳をご提供いたしました。天ぷらの衣が硬かった、きのこの柚子和えがさっぱりしておいしかった、全部美味しかった、赤飯が丁度良かった、といったご意見を頂きました。またドラやきやケーキよりもフルーツがよい、ナスが柔らかく食べやすく美味しかった、カレーアーモンド焼きは口に合わなかった、全体的に量がもう少し多いと良い、逆に量が多かった、など、個人でのお好みの違いが出てしまいましたが、すべて美味しかった、と全体を通して好評でした。

10月13日(金) 季節の御膳

きのこや秋鮭など、秋の食材を使用したメニューです。

**\*きのこの栄養**

きのこ類の栄養と言えば、食物繊維。便秘の解消を促し、肌荒れなどお肌の状態を整える働きを持っています。また、便秘の改善に合わせて体内にある有害物質を体外へと排出する効果も期待できます。

10月25日(水) マグロ・サーモン・ネギトロの海鮮丼です。

その他にもシーチキンやタラコなど、海の食材を使用したメニューです。

**\*マグロの栄養**

マグロの赤身には、タンパク質が豊富に含まれています。タンパク質は、筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪などの体をつくるために欠かせない栄養素です。また、マグロには脂肪分が多く含まれていますが、それは良質な脂肪分でコレステロール値を下げる働きや、血液をサラサラにする効果もあります。

～10月の行事食について～

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。

今月の作品  
〈お月見うさぎ〉



大きなお月様にうさぎと団子で、お月見うさぎの出来上がり！  
貼り絵もお手のものです。



エレベーター内も団子を囲んで沢山うさぎが踊っています^^

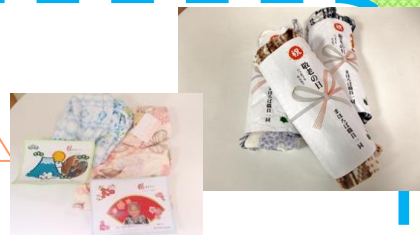
食レク

～カラフル白玉パーティー～



# 愛宕デイサービス

敬老の日  
お祝い品



『まほろば』から お祝いの品  
“ひざ掛け”と愛宕職員からのメッセージ  
カードをお送りいたします

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。



パン  
教室

今月は『りんごジャムパン』です。  
アーモンドのスライスまで乗っかって  
プロ級の出来上がりです！

## ボラ『お楽しみ演芸会』



クイズに正解  
バルーンア  
ートゲットで  
す！

パントマイム・手品・ジャグリングに血回し！！バルーンアートまで披露して下さり、  
皆さん本当に楽しいステージに引き込まれ、『敬老の日』の楽しい時間を過ごして頂きま  
した。クイズに正解された方にはバルーンアートのプレゼントまで頂きました！

## 食レク『ごま豆腐しらたまみたらし風』



もちもちしてて美味しい！』との声多し！  
とっても好評でした。

## 食レク～カラメルバナナのフレンチトースト～



美味しいよ！あ～ん♪

炒めたバナナの甘みが絶妙です。  
仕上げにシナモンパウダーをふりかけ、大  
満足のおやつになりました！

## 西村様ギター



懐かしのメロディーを弾いて下さり、皆さん  
口ずさんでみえました！

## 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。

秋ですね！穏やかで過ごしやすい季節になり、外出するにはとても良い気候となり  
ました。  
少しずつ体を動かす機会が増やせると良いですね！  
今回は、安全な歩行をサポートしてくれる『歩行器』を紹介します。  
介護保険でレンタルすることが出来ます。その他たくさんの種類がありますので  
担当ケアマネージャーまでご相談ください。

### ◎抑速ブレーキ付歩行車

歩行速度に応じて自動的にブレーキが  
働いて減速。通常歩行時の速度では  
ブレーキはかからず快適に歩けます。



### ◎かご乗せ機能付き歩行車



<当社事業所>

津島：0567-22-5766  
管理者 金田

愛宕：0567-55-9596  
管理者 保木（ほき）

大当郎：052-364-7706  
管理者 服部

## 訪問介護ステーションまほろばです。

### ■老人と便秘症

老人は一般に年齢を重ねるにしたがって、さまざまな原因が重なりあい、その結  
果として便秘が増えるといわれています。

高齢になるにしたがって、歯が弱り、かつ消化力も劣ってくるため、軟らかくて  
消化のいいものだけを食べるようになります。  
さらに、食べる量が少なくなることも加わって、便の量自体も減り、弛緩性便秘  
になりやすくなります。  
腸の蠕動運動の起こり方も弱くなり、腹筋が弱っているため排便のためにいきむ  
力も弱くなり、同時に血行も悪くなり腸管の運動も低下、よって便が溜まりがち  
になります。

愛宕ケアセンターまほろば TEL 0567-55-9596

サービス提供時間： 7：00～ 22：00

（時間外でもご相談ください）

土・日、祝祭日も、訪問させて頂きます

サービス実施地域： 津島市・愛西市・稲沢市・あま市

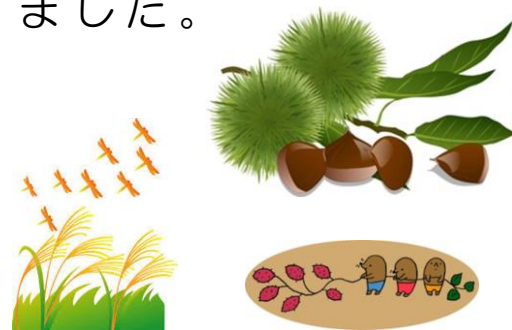
# 有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム  
20室。  
ゆったりとした生活です。

## パン教室～栗パン～



秋の味覚の栗を使いました。みなさん上手に作ることが出来ました。



## 食レク『紅白まんじゅう』



「今日はちょっとお寿司が食べたいな」、「それなら私も食べたい」という会話で急遽、夕食はお二人の寿司パーティーが行われました。

ご好評の有料老人ホーム  
空室が有りますので、お問い合わせ下さい

TEL:052-364-7701 担当 稲井(いない)

お気軽にお問い合わせください。



# 大当郎テイサービス

老人ホームの方も近所の方も  
ご利用いただけます。

今回は広告を丸め縁取りをつくり  
写真立てを作りました。  
広告なので  
カラフルに  
仕上がり、  
皆様それそれの  
作品を作ることが  
できました。



## 工作レク～写真立て～

## パン教室『栗パン』



秋らしく栗パンを作りました。今回も上手に焼き上がり皆様召し上がってくださいました。

## カウピリ(フラダンス)

涼しくなってきましたが、そんな涼しさを忘れさせるような素敵な踊りでした。



## 食レク『紅白まんじゅう』



お饅頭の皮作りが苦戦しましたが、少し硬くなってしまいましたがきれいな色に仕上がり、おいしくいただきました。

## 9月お誕生日の方



おめでとうございます！