

まほろば 新聞 3月号

第96号

平成30年3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

今年は例年になく寒波に見舞われ、寒さの激しい日々が続きました。ようやく寒さも衰え始め、日も長くなり少しずつ暖かくなってきました。梅や花桃のつぼみも膨らみ、春の到来を感じることができます。まほろばでは春の季節あわせた行事をご用意いたしましたので、お楽しみにお越しください。

～まほろばでの鬼退治！『節分』～

津島デイサービス

赤鬼と青鬼がまほろばに登場！チーム戦で戦い、盛り上がりました♪



愛宕デイサービス

みなさんご自分で色を塗った鬼のお面をかぶってこれから豆まきです。鬼の余裕の『ピース』サインです。

余裕のピースサインです！



新聞を丸めて作った豆で 鬼は～外！ 鬼は～外！ 鬼は～・・・あれ 福は？

食レク《芋餅》



皆さん和気あいあいと作り、モチモチ触感の美味しい出来上がりとなりました♪

津島デイサービス

食レク《二色おはぎ》

アツアツのご飯に苦戦しながらも作り、きなこと黒ゴマの二種類の味を楽しめました♪



パン教室『ハムロールパン』



ハムとマヨネーズの相性抜群のパンに皆様大喜び♪

書道教室



見本とにらめっこしながら皆様上手に書かれていました！

ハーモニカ



今回もたくさんの楽曲で盛り上げていただきました♪

独唱服部様

美しい歌声でフロア内を沸かしてくださいました♪



2月の
お誕生日の方
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

からです。

3月号

2月の行事食



2月1日(木)

季節の御膳では、蓮根と梅じゃこ和えでは、梅の味があまりしなかった、梅風味は美味しかったが蓮根が固かったとのご意見を頂きましたが、ねぎとろ丼が美味しかった、茶碗蒸しは具材のバランスも良く大変おいしかった、おでん風煮物の大根がとても軟らかく味付けも良かった、とお言葉を頂きました。



2月17日(土)

津島開設記念御膳でした。金目鯛の唐揚げでは、味付けが良かった、里芋と大根と海老の煮物が美味しかった、茶碗蒸しが温かく味も良く美味しかった、と言って頂きました。一方で金目鯛の唐揚げが固かった、大根おろしが少なかった、とのご指摘も頂きましたので、今後に活かしていきたいと思えます。

管理栄養士 岸本 久恵

~3月の行事食について~

3月2日(金) 海鮮ちらし

・まぐろ・サーモン・ホタテ貝柱など散らした「海鮮ちらし」です。他には、鶏ささみのサラダや茶碗蒸しをご用意しております。

* 海鮮ちらし サーマンの効能
 鮭は身にも皮にも栄養がたっぷりの食材です。
 タンパク質（筋肉や体の部位を構成する）
 ビタミンB群（エネルギーを作り出して疲労を回復する）
 サスタキサンチン（活性酸素を除去し、細胞を健康な状態に保つ）
 鉄分（血液をつくり、身体中に酸素や栄養素を運ぶ）
 これは一部ですが、他にも健康をサポートしてくれる栄養がたくさん含まれています。

3月27日(火) オムライス

・ケチャップライスのオムライスです。他には、玉ねぎとサーモンのサラダやラムネゼリーをご用意しております。詳しくは、お品書きをご覧ください。
 栄養士 尾崎 友代

* オムライス ケチャップの効能
 オムライスやピザ、パスタなど洋風料理によく使われるケチャップには、トマトの特徴ともいえる栄養成分リコピンが含まれています。ケチャップはトマトを濃縮しているため、さらに含有量が高くなります。リコピンには、脂肪細胞の働きを抑える作用があるため体内に脂肪が蓄積するのを防ぐ効果があります。

津島ショートステイ

食レク
バレンタインチョコタルト

愛を込めて…大好きな自分へのご褒美♡



今月の作品

雪だるま



職員音頭を皆で大合唱♪



2月の誕生日の方

おめでとう
ございます。



愛宕デイサービス



愛宕ランチ

まほろばでの昼食は『お肉料理とお魚料理の2種類』から選んで頂いています・・・が両方食べたーいとの声が多く聞かれるのでお肉とお魚の両方をワンプレートで召し上がってもらっちゃいます！

ボラ藤の会



大正琴のボランティアさんです。

食レク「芋きんとん」



栗きんとんの要領で、蒸したさつまいもをつぶして・・・結構なめらかにするのが大変でした！
食いしん坊さんが多いのでしょうか？
おにぎりサイズの芋きんとんが出来上がりました。

ボラ『お楽しみ演芸会』



『南京玉すだれ&昔の遊び』の徳まる子様です。
ご利用者様も職員も参加させて頂き、楽しい時間をつくって下さいました。
コマ回しはさすがに若い子より皆さんの方が堂に入ってますね！

ボラ『ひばりの会』



いつも衣装がキメキメで自慢の喉を披露して下さいるボランティアさんです。
ご利用者さまも一緒にマイクをもって歌って下さいました。

2月のお誕生日の方

おめでとうございます。



ボラ・ティンカーベル



今回も日舞を披露して下さいました！

こんにちは、ケアマネです。

今回は高齢者に多い症状の一つ誤嚥性肺炎について解説をします。

誤嚥性肺炎とは？

細菌が唾液や胃液と一緒に肺に流れ込んでしまうことで起こります。健康な状態であれば食べ物や飲み物が気管に入ってしまう、むせても「ケホケホ」と咳き込むことができますが、吐き出す力が弱くなると自分で上手く出すことができなくなります。食べ物や飲み物による誤嚥の他、夜寝ている間に口の中で繁殖した細菌が気管に入ってしまうこともあります。

誤嚥性肺炎を予防するには？

誤嚥性肺炎の最大の原因は、**飲みこむ力が落ちたこと**です。まずは食事での誤嚥を防ぐことが第一ですが、口腔体操や嚥下リハビリなどで嚥下機能の回復をすることや、細菌の繁殖を防ぐための口腔ケアや入れ歯の消毒などで予防をすることが可能です。高齢者の肺炎の場合には目立った症状がみられず、重症となってしまうことも多いです。まずは誤嚥性肺炎を起こさないようにしっかりと予防をし、少しでもいつもと違う症状がみられたら早期受診をするようにしてください。

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
(管理者：金田)

愛宕：0567-55-9596
(管理者：保木(ホキ))

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、柔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

外出レク「喫茶店」



3月も外出レクを催します。今度はお花見ですね！

1月の外出レク「初詣」は雪のため中止になりました。2月も寒い日々が続いておりましたが、暖かい日を選び外出いたしました。店内は写真撮影ができませんでしたので、施設の前で全員で写真をとりました。

パン教室「豆パン」(デイサービス合同)



節分向けの豆パンをデイサービスと合同で作りました。みんなで協力して焼き上げました。手作りで焼きたてのパンは一段とおいしいですね！

『食事がおいしい』まほろばの老人ホームの空きは残りわずか！

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：稲井・小野



食レク「ガトーショコラ」 大当郎デイサービス



今月はバレンタイン！みんなでガトーショコラを作りました。ホットプレートで焼く間、部屋中にチョコのいい匂いがひろがっていて待ってる時間が長く感じましたね。美味しく出来上がりました。

【工作レク】



今月は紙コップでひな人形を作っていました。着物の柄も皆さん何にしようか真剣に悩まれていました。ひな人形の顔も皆さん手書きなので個性がでていました。

フラダンス・詩吟



今回も寒さを忘れるくらい華やかな衣装で踊りを披露して下さいました。いつも以上に皆さんも参加して下さいましたね。最後に詩吟も披露して下さいました。

パン教室「豆パン」



2月は節分にちなんで豆パンを作りました。皆さんわいわい話しながら作って見えました。