

まほろば 新聞 10月号

第103号

平成30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

10月は秋の色が増す時期です。朝晩はずいぶん肌寒くなって参りました。日中との気温差が大きいので、体調を崩されない様お気を付け下さい。今月のまほろばは、「秋の味覚」を取り入れた食レク、「秋を楽しむ外出レク」、「運動会」でのリハビリ運動やこの季節にピッタリのお抹茶会、旬の食材をふんだんに使用したお食事、楽しんで頂けるようご用意いたしますので、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、今回は写真立てをお送りしました。皆様のお写真を入れてお送りしたり、ご家族の写真を入れて使いたいというご希望のため、何も入れずにお渡ししたり、施設ごとに送り方は様々でしたがご利用者の皆様から大変喜んでいただきました！



《パン教室～クリームパン》



今回はクリームパンに挑戦♪甘くて美味しい！

津島デイサービス

つばき会



《食レク:豆腐白玉団子》



こねる作業に一苦労!モチモチ食感の素晴らしいできてました♪

【10月1日いよいよオープン!】 【訪問看護ステーションまほろば】

まほろば新聞でご案内して参りました「訪問看護ステーションまほろば」が、いよいよオープンいたしました。開設したばかりで至らぬ所がございますが、誠心誠意業務を行いますので、ご支援・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

[訪問看護ステーションまほろば スタッフ一同]

電話番号：0567-31-7878

実施地域：津島市、愛西市、あま市、稲沢市、弥富市、大治町、蟹江町、名古屋市中川区

営業日：月曜日～金曜日 9:00～18:00

定休日：土、日曜日、年末年始(12/30～1/3)

まずはお気軽にお問い合わせ下さい!

水墨画



先生からのお墨付きをもらった方も!

ティンカーベル



敬老の日に素晴らしい舞台をご披露いただきました♪

おめでとうございます。

9月のお誕生日の方



「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月の敬老週間では一週間特別な料理を提供させていただきました。華やかなちらし寿司や豪華なうなぎ丼、お赤飯や金目鯛の煮付けや人気の茶碗蒸しなど、歓声上がるほど御喜びいただきました。また、栗ご飯や舞茸ご飯、冬瓜の煮物など旬の料理もおいしいとご好評でした。

管理栄養士 岡本 麻実

10月9日(火) あなごちらし寿司や舞茸と鶏の山椒煮、野沢菜の和え物、モンブランケーキや根菜や里芋が入ったお味噌汁です。

10月24日(水) さつま芋ご飯、サーモンフライなすと白菜の柚子和え根菜と芋汁です。

○山椒
山椒は小粒でピリリと辛いと言われてますね。この香辛料は日本で古くから親しまれています。山椒の椒の字には芳しいという意味があります。山椒の辛味は肩こりや神経痛、保温、他にも食欲増進や血圧を正常に保つ効果が期待できます。

○野沢菜
漬物としていただく事が多い野沢菜。かつては長野県のみで作られていた郷土野菜です。食物繊維ビタミンA、C、K。カリウムなどが豊富に含まれています。また、野沢菜を漬物にすることによって、植物性乳酸発酵食品として摂取することができます。植物性乳酸菌には腸内の善玉菌を増やし、発酵食品には悪玉菌を抑える働きがあります。

○里芋
普段から、まほろばではよく里芋を使った料理を提供しますが、実はいろいろな効果があります。コレステロールを下げたり、高血圧肥満の予防、胃腸の働きを良くする、便秘予防、体に大切なタンパク質の吸収を良くするなどの効果が期待できます。

~10月の行事食について~

津島ショートステイ

~運動会~



パン食い競争はみなさん顔を崩して必死になってます(笑)
スリッパ飛ばしでは職員の記録を余裕で抜く強者現れフロア中大歓声に包まれました!!!

食レク もちぱん
~苺ソースを添えて~



絹ごし豆腐でヘルシー♪いくらでも食べれると好評です!

作業レク 「コスモスの丘」
「ぶどう畑」



可愛らしいコスモスを大量製作!
ショートステイまで案内してくれますよ^^
ワインはいかがですか?
ショートのぶどう畑は大繁盛!(笑)

9月
お誕生日おめでとうございます!

愛宕デイサービス

一人ずつ
写真を入れてプレゼント
しました。



敬老の日
お祝い品



『運動会』



ボラ『水墨画』



早く始まらないかワクワクが
止まりません。

食レク~クレープジュゼット~



夏のつかれた体に、甘くてピッタリ
でした

ボラ・ギター



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。

「秋バテ」は気温の変化や、季節の変わり目で起こる自律神経の乱れが原因といわれています。原因は、

- ① 気温差の変化
- ② 冷たいものの摂り過ぎ
- ③ 気圧の変化

などがあるようです。自律神経が乱れると、ストレスが溜まりやすくなったり、憂鬱な気分になりやすくなったりして、心身ともに疲れやすくなります。免疫力も低下する可能性も高くなります。

「秋バテかな?」と思ったら、早めの対策をしていきましょう!

- 37℃~39℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かる。
- マッサージやストレッチで体のコリをほぐす。
- 毎日20~30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる。
- ビタミンやミネラルなどの栄養素を積極的に摂る。



<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

~おやつに「アイスクリーム!」~

ご利用者様のご希望にお応えし、おやつにアイスクリームをお出ししました。みんな大好きアイスクリーム!



買い出しにお付き合い頂き、ありがとうございました。

ご夫婦お二人並ばれていますが、お誕生日を迎えられたのは奥様です。

9月『お誕生日の方』



このショット、良いと思いませんか?



おめでとうございます!

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(残り部屋) 医療行為の必要な方、ご相談ください

TEL:052-364-7701 担当 小野

お気軽にお問い合わせください。



敬老会

二人羽織でお化粧!



大当郎テイサービス



スタッフによる美空ひばりコンサート、大盛況でした。



皆様盛り上げて頂きました。



食レク(ミニどら焼き)



きれいにひっくり返してくださり、とてもおいしくいただきましたね!

《習字》



9月お誕生日の方



おめでとうございます!