まほろば新聞 11月号

第 104 号

平成３０年１１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

朝夕の寒さが身に沁み、秋も一段と深まり美しい紅葉やいちょうを見かける機会も増えてきそうですね。芸術の秋、食欲の秋なので、まほろばの楽しい食レクや外出レク、その他のレクリエーションを揃えてお待ちしておりますので、是非とも足を運んでみてください。皆様のお越しをお待ちしております。

『尾張津島秋祭り』

【子供獅子】

毎年１０月第一土曜日に町内の子供達がハッピを着こみ、頭に鉢巻き、手には獅子頭を持ち、掛け声と共に施設へ来られます。厄落としの為、ご利用者様の所を回り、獅子に指を噛んでもらいました。

【石採祭車】

毎年１０月第一日曜日には「石採祭車」が３台来られ、その勇姿を目の前で見せて頂けます。賑やかに鉦と太鼓を打ち鳴らし、邪悪・邪霊を退散させると言われています。

【訪問看護ステーションまほろば】

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！

《まほりんピック》

皆で大きな声を出して盛り上がりました！　今年は紅組が優勝♪

津島デイサービス

《食レク：たこ焼＆芋餅》

まんまる綺麗に焼きあがりました♪

芋を練るのに一苦労!美味しく出来上がりました!

水墨画

今回は秋の味覚と山を先生に教わりました！

保育園児慰問

園児達の演劇や最後の挨拶では皆さん笑顔いっぱい！

10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。

11月号

10月の行事食

10月9日はあなごちらしや舞茸と鶏の山椒煮、野沢菜の和え物などでした。あなごちらし寿司は華やかで味も美味しかった。野沢菜はさっぱりしていたし、煮物も味がしみていて美味しかった。とご好評いただきました。

10月24日はさつま芋ご飯、サーモンフライ、豚の角煮などでした。概ね美味しかった。とご好評でしたが、フライものが少しかたかったようです。また両日ともデザートはケーキだったので、さっぱりしたフルーツをお召し上がりになりたい方も多いようでした。

管理栄養士　石黒　美帆

～11月の まほろば御膳 について～

11月5日(月)

秋のきのこ御膳として、松茸ご飯、鶏肉のくるみ味噌焼き、秋野菜の煮物、きのこの和風マリネなど。

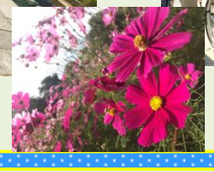
11月30日(金)　白身魚の青しそ天ぷら、さつま芋ときのこの味噌バター炒め、りんごサラダ、具だくさんけんちん汁など秋の味覚御膳を予定しております。

● 秋野菜の効能

秋という季節は、夏の間に冷房などで乱れた自律神経や、冷たいものを食べることで起きる胃腸の冷え、体力の消耗などの調整・回復が重要です。
また、冬に向けての身体作りも大切になります。
秋野菜には、じゃがいも、さつま芋、里芋、人参、蓮根、ゴボウなどの根菜類、きのこ類などがあります。
根菜類は、人のエネルギー源となる糖質を多く含み、ミネラルやビタミンが多いのが特徴です。
肌や粘膜、免疫機能を正常に保つ働きや、肌荒れ、眼精疲労の改善、風邪やウイルスの感染予防、便秘の解消などの整腸作用、コレステロールの吸収抑制や、高血圧の予防など、その効能は多岐にわたります。
根菜類は、煮込み料理やスープ料理に向くものも多いので、夏の疲れ解消と冬への準備に積極的に摂りいれてはいかがでしょうか。

管理栄養士　岸本　久恵

津島ショートステイ



天候にも恵まれ、コスモスが優しく私たちを迎えてくれました（笑）

外出レク～木曽三川公園～

食レク～さつまいもパイ～

潰して丸めたさつまいも餡！　そのままでも美味しそうでしたが、さらに美味しくパイに包み焼くまで我慢（笑）

作業レク「柿」

皆で作業を分担しエレベーター内では柿がいっぱい実っています！

愛宕デイサービス

利用者様から
頂いた冬瓜で一品
お作りしました。

影絵

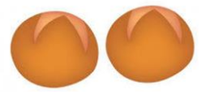
昔なつかしの『ごんぎつね』でした！

≪ボランティアの皆様≫

いつも皆様ありがとうございます。

食レク『栗の抹茶パウンドケーキ』

パン教室～塩パン～



10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。

介護保険で使えるサービスはさまざまです。

① 自宅で受けるサービス

訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問入浴等

② 施設に通って受けるサービス

通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション(デイケア)・

短期入所生活介護(ショートステイ)等

③ その他

福祉用具のレンタル・購入・住宅改修等

＊その他に地域密着型サービスや居宅療養管理指導等、多数のサービスが存在します。

こういった複数のサービスを組み合わせて、ご本人の望む暮らしをサポートさせていただくのがケアマネージャーです。介護保険のサービス利用で困ったことがあれば、まずはお気軽に担当のケアマネージャーにご相談ください。

＜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（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、腹筋が弱っているので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

大当郎デイサービス

みんなでハロウィンの仮装しました。

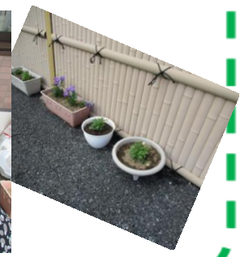
外出レク『戸田川緑地公園』

たくさん歩いて疲れましたね。

貼り絵＜七福神＞

貼り絵を制作中！

鉢植えをしました！



『ボランティアの皆様』

パン教室≪栗パン≫

計量器で餡や生地の重さを細かく調節してくださいました。

有料老人ホーム

外出レク『喫茶店』

やっと来ました。待ちに待った隣待望の喫茶店！

生クリームに目が行きがちですが…

丁度、期間限定のデザートが食べられました。

魅惑の生クリーム！見て見ぬふりします！

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1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。