

# まほろば 新聞 5月号



第110号

令和元年5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

藤の花も咲き、緑鮮やかなうるわしい季節となりました。朝晩の気温の変化があり日射しの強い日もありますので、体調を崩さぬようご注意ください。この5月から元号が【令和】にかわり、新しい時代の幕開けを感じますね。まほろばでは今月も様々なイベントを用意致しましたので、皆様のお越しをお待ちしております。

## 『津島・愛宕・大当郎ケアセンターまほろば』

今月は各施設  
の外出レク  
《花見》特集  
です。



いつも賑やかで明るい雰囲気です。  
臨時利用・体験等お待ちしております。

## 【訪問看護ステーションまほろばのご案内】

開設して早くも半年になり、ようやく春らしい日差しになりました。元号も平成から令和になり過ぎ去った年月を感じますね。

訪問看護って何してくれるの？という声を各方面から頂戴しますので業務内容について掲載します。

- ①利用者様が在宅での生活が維持できるよう療養上の世話などを行います。
- ②ケアマネジャーや医師と連携し必要な医療処置などを行います。
- ③病状や褥瘡の予防のために予防ケアや機能訓練なども行います。

これらの他にも看護師に在宅でやってほしいことがあれば担当のケアマネジャーか医師にご相談、ご依頼下さい。

訪問看護は看護師が  
ご自宅へ伺うサービス  
です。  
安心して在宅療養して  
頂けます。

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

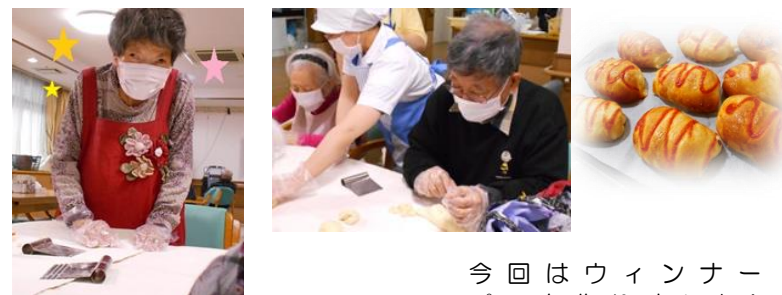
営業日：月曜日～金曜日 9:00～18:00

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！管理者 高橋宏明

理学療法士・柔道整復師  
が機能訓練します。

## パン教室《ウイナーパン》



今回はウイナー  
パンを作りました！

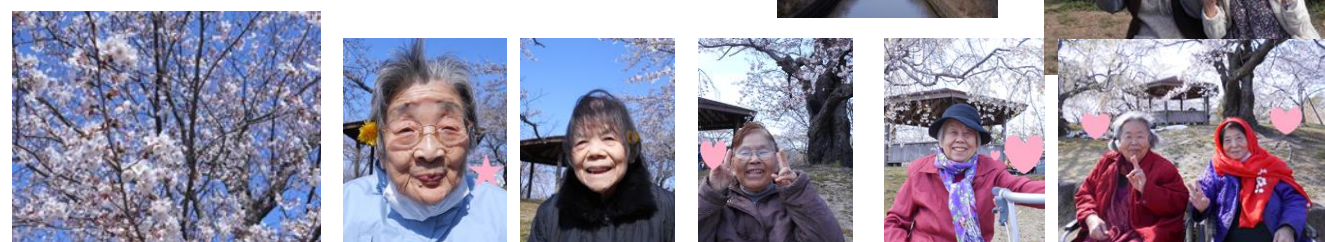
## 津島テイサービス

### ～ひばり会～



素晴らしい歌声でいつも楽し  
ませてくれます♪

## 《お花見》平和公園



冷たい風や突然の雨にみまわれた日もありましたが満開の桜を見る事が出来ました！

## 食レク【二色おはぎ】

今回はおはぎ  
に挑戦！2色  
の見た目が可  
愛い♪



## 食レク【南瓜餅】

素材の甘さ引き立つ美味しい  
出来上がりに  
なりました♪



## 《独唱服部様》



ご夫婦で息の合った歌謡シヨ  
ーを見せてくれました！

## 4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。

5月号

4月の行事食



4月3日(水)は、天ぷら盛り合わせでした。サクサクしていた、カラッと揚がっていたとお言葉を頂きました。錦糸和えは、さっぱりして良かったとの声もありましたが、春菊のにおいがきつかったというお声も頂きました。

4月16日(火)

筍ご飯や鶏肉の木の芽焼きでした。鶏肉の味付けは良かったが少し硬かったとお声があり、柔らかくなる工夫をしていきたいと思っております。茶碗蒸しは大好評でした。

管理栄養士 清水公美子

~5月の行事食について~

5月4日(土) 子供の日 にちなみ、名古屋で食べられているクチナシの実で黄色く染めたご飯。エビフライや春野菜を使用したメニュー、さっぱりと食べられるアロエヨーグルトもご用意しております！

●クチナシの実

クチナシの実には東アジアを原産地としていて、日本でも古くから用いられてきました。料理には黄色い着色に用いられる他、漢方としては精神の安定剤や胃腸炎の薬としても処方されていたそうです。熟したら割れそうな実ですが、決して口を開かないところから、クチナシという名前がついたそうです。

5月20日(月)

さわやかでピリッとした香りの山椒をまぶした唐揚げやホタテと梅のご飯、人気の茶碗蒸しもご用意しております！

●食用アロエ

日本では食用の「アロエベラ」と、薬や観賞用の苦い「キダチアロエ」という2品種が主に有名です。

食用のアロエには整腸作用やカルシウムや高血圧に良いカリウムも多く含まれています。

火傷やケガの治癒促進、シミ・そばかすを目立たなくする。また薄毛を抑えるのに役立つ成分が含まれているそうです。 管理栄養士 石黒 美帆

**行事食** ご利用日ではなくてもご利用頂けますので  
ご連絡お待ちしております。

津島ショートステイ

毎日看護職員がいて機能訓練もできます。  
希望者は毎日入浴できます。



食レク~さくらお焼き



春を感じさせるおやつ！食べたら口の中が春をいっぱい！

《外出レク》  
~お花見~

満開の桜道に皆さんうっとり~  
華やかな一時を過ごしました！



《作業レク》  
~桜・菜の花~



お誕生日おめでとうございます！



4月

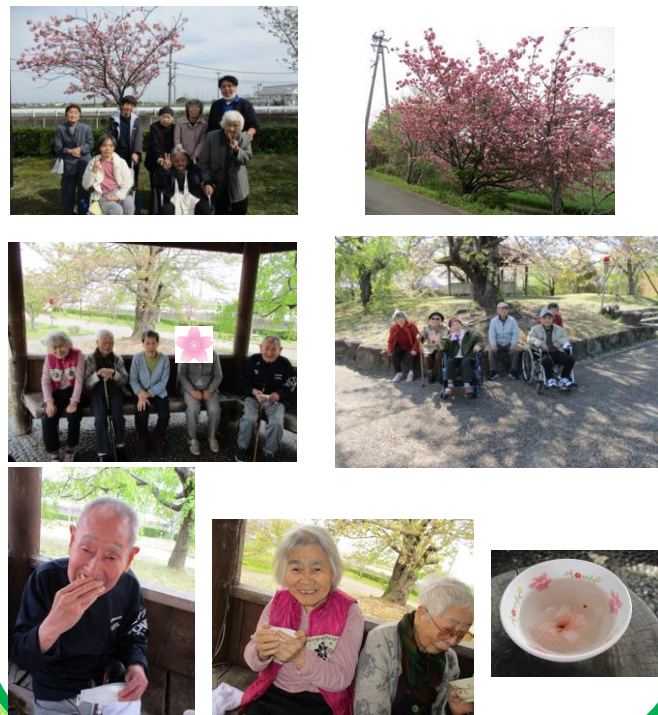




# 愛宕デイサービス

常勤の作業療法士が  
機能訓練します。

## 外出レク『お花見』



## パン教室《さくらあんぱん》



## 食レク《たらこポテトの焼き団子》



## 《習字》



## フルーツ



## オカリナ



## 4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。

朝・昼・夜の寒暖差が激しかったりとする季節の変わり目に起こる  
体調不良の一番原因は『自律神経の乱れ』にあります。  
寒暖差の大きな環境にいと、体が対応しようと必要以上にエネルギーを  
消費し疲労が蓄積します。心と体のストレスを減らし自律神経を整える  
よう努めましょう。

- ① いつもより多めの睡眠をとるようにする。  
☆免疫力を高めるために必要です
- ② 生活のリズムを整える。  
☆規則正しく生活をし体内時計を整える
- ③ リラックスタイムを設ける。  
☆ぬるめのお風呂ゆったりと使ったり、音楽を聞きのんびりと過ごす
- ④ 運動をする習慣をつける。  
☆1日5分のストレッチから！毎日体を動かす習慣をつけましょう
- ⑤ 栄養バランスに配慮する。  
☆ビタミン・ミネラル・カルシウムは自律神経を整えます。

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 愛宕：0567-55-9596 大当郎：052-364-7706

## 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



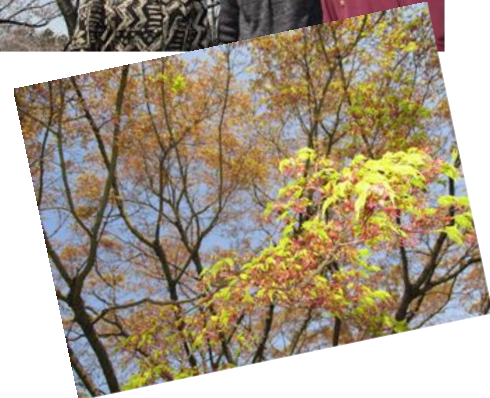
# 有料老人ホーム

24時間介護職員常駐  
しています

## 外出レク～荒子川公園～



まもなく満開に  
なりそうです！



これは楓です。なかなか良い  
味わいでした。

『食事がおいしい』まほろばの老人ホームは  
空室が2部屋（角部屋）あります！

### 入居者様 募集中!!

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・佐藤



# 大当郎デイサービス

定員23名。家庭にいるような  
雰囲気、過ごして頂いており  
ます。

## 外出レク～花見～



風の強い日もありましたがとっても綺麗  
に咲いていました！！

## 『いこいの会』



## 『ハーモニカ』



## 『マンドリン』

## パン教室《コルネパン》



ラップの芯を使ってパン生地を巻き、  
あんこと生クリームをいれました！

## 《松谷スマイル会》



## 【お軽一座】



## 3月お誕生日の方

おめでとうございます！

