



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』

子供獅子がまほろばに来て下さいました。子供獅子は、子供たちがハッピーを着込み、大きな獅子頭を手に「ワッショイ」の掛け声も勇ましく、子供たちの可愛くも凛々しい姿は見所の一つです。  
石探祭車も3台来られ、賑やかに鉦と太鼓を打ち鳴らし、その勇姿を目の前で見せて頂きました。



## 【訪問看護ステーションまほろば】

朝晩涼しくなりすっかり秋めいてきましたね。空気が乾いてくるため、乾燥肌の悩みが出てくる季節のなります。今回は乾燥肌対策についてお話しします。

- 乾燥肌は皮脂の欠乏、外的刺激、老化などによって引き起こされます。そのため
  - ① 脂質を適量にとりいれ、バランスの良い食事を摂取する
  - ② 紫外線、熱い風呂、ごしごし洗い等刺激をさけ、クリームや軟膏などでスキンケアを施す
  - ③ 規則正しい生活をおくり、十分な睡眠、適度な運動を行う
- 等がポイントとなります。なお痛みを伴ったり、赤みや黄色みがかがったり、ポツポツが出現するようなら、かかりつけ医にご相談してください。

管理者：高橋 宏明

カラオケ・リハビリ体操で盛り上がっています。常勤の作業療法士が機能訓練をします

## 津島デイサービス

### 《運動会》

ラジオ体操に始まり、玉入れ・パン食い競争で競い合いました♪



### 《食レク：たこ焼 & 芋餅》



たこ焼は、皆で協力してきれいに丸く焼きあげることが出来ました♪

芋餅は、モチモチ食感でタレが絶妙に美味しい♪

「松茸」、「栗」といった秋らしい漢字を書きました!

## 書道教室



おめでとうございます。

10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。

11月号

10月の行事食



10月8日は、鶏の唐揚げねぎソースかけや焼きナスの田楽、きのこの柚子和えなどでした。唐揚げもナスも香ばしくて美味しかった。抹茶ようかんもサッパリして美味しかったそうです。



10月25日は、あなごちらし寿司や豚の角煮やさつま芋入りほうれん草の白和えなどでした。全て概ね好評でしたが、角煮のうすらが少なかったり、白和えが苦手というご意見もいただきました。秋らしくて茶碗蒸しもありご好評いただきました。

~11月のまほろば御膳について~

11月6日(水)

季節の御膳です。きのこや秋鮭など、秋の食材を使用したメニューです。

11月29日(金)

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。

●きのこの栄養

きのこ類の栄養と言え、食物繊維です。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。

●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。

津島ショートステイ

今月の作品~コスモス~

毎日看護師がいて機能訓練もできます。ご希望あれば毎日入浴できます。



まほろばのエレベーターに色とりどりのコスモスが見事に咲きほこりました。

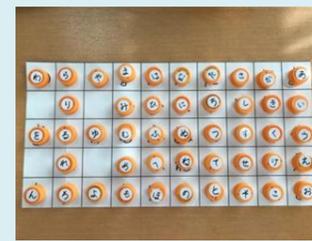
今月の作品  
~ハロウィン~



もともとは秋の収穫を祝い悪霊などを追い出すという行事。ショートステイでは、悪霊は皆さんの病気に置き換え、病気をやっつけるぞという思いを込め作品に取組みました。

「ひらがなパズル」

「赤とんぼ」



数字合わせパズルの、ひらがな版も作ってみました。

『津島秋祭り』



迫力いっぱい、まさに圧巻でした。

おめでとうございます。

10月の  
お誕生日の方



# 愛宕デイサービス

1階と2階にフロア。窓からは明るい陽射しと、秋のさわやかな風が入ります。

## 外出レク《木曾三川公園～コスモスフェア》

満開のコスモスに囲まれながらの散歩はとても気持ちよかったです！



## ひばり会

素敵なドレス、素敵な歌声。またお待ちしております



## ティンカーベル

歌も踊りも毎回楽しませてもらっています！



## 食レク『抹茶栗パウンドケーキ』

抹茶大好き、栗も大好き＝大好き！



## パン教室～塩パン～

程良く塩が効いて最高です！



## 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。

慢性的に体の栄養が足りなくなった状態を「低栄養」と言い、75歳以上の後期高齢者に多いそうです。「体力が落ちてきた」「風邪にかかりやすい」そんな方は注意が必要です。

### 低栄養の原因

「胃や腸などの消化器官の低下」「かむ力の衰え」「食べることへの興味の薄れ」等。

また、けがや病気により満足に食事ができない状態が続くと若い人でも低栄養に陥ってしまうことがあります。

### 症状

- 体重の減少
- 皮膚の炎症と床ずれ
- 骨折が起こりやすくなる
- 運動能力の低下
- 免疫力がおちる
- 低血糖による意識障害等

低栄養を防ぐためにはさまざまな食品をバランスよく食べることが必要です。

時間をずらす、味付けを変えてみる、食べやすいよう食材を刻んだり、すりつぶした「介護食」を作るなどの工夫も有効です。栄養補助食品もあります。上手に利用しながら、食事の時間を楽しめるようにできるとよいですね。

### ＜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『お買い物』

今回は近くのフィールへお買い物に行きました！



隣のケースデンキに行き冷蔵庫を物色しました。



『食事がおいしい』まほろばの老人ホームが空室ができました！（1室）

ただいま入居の方を募集しています。

医療行為の必要な方、ご相談ください

TEL:052-364-7701 担当 佐藤

お気軽にお問い合わせください。



# 大当郎テイサービス『運動会』

定員23名。家庭にいらっしゃるような雰囲気でご過ごしております。



玉入れとサッカーで対決！！結果は赤組の大勝利でした♪



## <マンドリン>



素敵な音色でした☆

## <習字>



書けないわとお話されるもスタッフと一緒に懸命に書かれました！！

## 食レク『鬼まんじゅう』



粉をふるいにかけて、さつまいもを入れざっくり混ぜました。

## パン教室『クリームパン』



カスタードクリームが甘くて美味しかったです！！

## 『お軽一座』



## 『松谷スマイル会』

