










第134号

令和3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

『まほろば』には今年も新卒の職員が入社しました。多岐に渡って大活躍していますので、皆様にご紹介いたします。

【新卒の職員を紹介します】

 管理栄養士 O・Hさん	大学で学んだ知識を活かして成長していきたいです。今の献立に更に新しいメニューを追加し、よりおいしく皆さんに満足して頂ける食事の提供を目指していきたいです。ぜひ私達が作った食事を食べに来て下さい。
 管理栄養士 O・Aさん	入居者様、利用者様一人一人に応じた食事形態を提供できるように、日々がんばってまいります。
 栄養士 I・Rさん	利用者様がより満足していただけるような食事を作ることが出来るように精一杯頑張ります。よろしくお願いします。
 介護福祉士 D・Hさん	私は大きな目標に向かってコツコツと努力できます。一日でも早く仕事が覚えられるよう頑張ります。
 介護士 I・Mさん	まだまだわからないことばかりですが、先輩方に教えていただきながら、利用者様に安心して楽しく過ごしていただけるように精一杯頑張っていきます。
 介護士 K・Sさん	まだまだ勉強中ですが、一つ一つコツコツと着実に、覚えていけるよう一生懸命がんばりますのでこれからもよろしくお願いします。
 事業部事務 K・Nさん	4月に入社したばかりで、まだまだ至らぬ点が多いと思いますが、少しでも皆様のお役に立てるように頑張ります。
 事業部事務 T・Aさん	まだ未熟で至らぬ点があるかと思いますが、いち早くお役に立てるように頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

常勤の作業療法士が、利用者様に寄り添った機能訓練を行っています！

津島デイサービス

～習字レク～「はる」「花水木」「木蓮」

真剣な眼差しで一枚一枚書き上げています。



食レク《豆乳入り抹茶ホットケーキ》

ほろ苦い抹茶のホットケーキにクリームとあんこがベストマッチ！皆さん大喜びでした。



パン教室【桜あんぱん】

桜の花を可愛らしくのせて春らしい美味しいパンが焼けました。美味しい顔がたくさん撮れました。



4月の誕生日の方

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5日(月)

オムライスや新玉ねぎとサーモンのサラダ、大豆スープなどを提供させていただきました。オムライスは懐かしいや美味しいというご意見をいただきました。大豆スープは、美味しかったというご意見もありましたが、大豆ではない方がよいというご意見もいただきました。



4月24日(土)

梅とろろをかけた鯖や茶わん蒸し、いちごのゼリーなど春らしい料理を提供させていただきました。茶わん蒸しの麩にも味が染みていたことや、銀杏が入っていたことが好評でした。エビやじゃがいもは、ポリューミーで汁物も具沢山だったため、汁物はシンプルな物が良かったというご意見もいただきました。

～5月の行事食について～

5月5日(水)

名古屋でこどもの日に食べられるくちなしの実で黄色く染めたご飯や、鯉のぼりに見立てた海老のフライ。さっぱりしたアロエヨーグルトなどをご用意しております。

○アロエ

日本では「アロエベラ」が主に食用とされており、大ぶりの葉が特徴です。外の皮を剥いて食べるのですが、アロエヨーグルトが人気ですよね。

一方、主に薬用や観賞として栽培されているのが「キダチアロエ」です。アロエベラと比べると小ぶりであることが特徴で、食べられますが苦味があり一般的ではありません。ほかに種類がありますが、日本でも出回っているものはこの2種類が一般的です。

主な栄養成分の「アロイン」は、アロエの葉の表皮部分に多く含まれる成分です。大腸を刺激して**排便を促したり、胃を健康に保つ作用が期待できる**とされています。作用が強いので、医薬品として用いられていることがあります。そのため、食品として販売されているアロエについては、アロインを含む表皮が取り除かれています。

「アロエエモジン」は、アロインと同様に胃腸の働きをサポートする作用がある成分です。**胃の調子を整え、胃もたれ対策**に役立ちます。また、**二日酔い対策**にも役立つことが期待されています。また、細胞内の浸透圧を維持・調整してくれる「カリウム」や、不足すると貧血の原因になる「鉄」など、**ミネラル類も豊富**に含まれています。

5月20日(水)

しらすと大根おろしをいただくご飯や、香りの爽やかな山椒のきいた唐揚げ、揚げごぼうを香り良く散らしたサラダ、春野菜を使用した少し珍しい茶わん蒸しなどをご用意しております。

○しらす

生・釜揚げ・干し(じゃこ)・かきあげなど、様々な食べ方の出来る「しらす」。骨や内蔵も気にする事なく、丸ごと食べられるので「カルシウム」がとっても豊富。

小皿1杯(100g)のしらす干しで、カルシウム1日分(500mg)が摂れちゃいます。ポン酢やお酢などと一緒に食べると、お酢などに含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸がカルシウムと合体して、よりスムーズに体内へカルシウムを吸収できます。「エラスチン」という成分も多く、コラーゲンとともに皮膚の真皮、腱、血管壁等を構成している、弾性の高い繊維状たんぱく質で、**肌のハリや弾力に影響がある**とされている重要な成分です。

「エラスチン」はコラーゲンと同様に加齢とともに減少してしまうものなので、「しらす」を食べて美肌になりましょう。

津島ショートステイ

- 毎日看護職員がいます。
- 機能訓練ができます。
- 毎日入浴できます。

4月の作品～桜



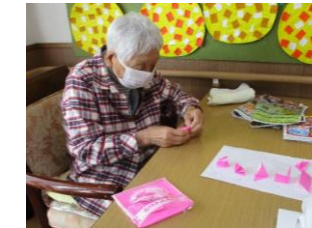
絵具を使っでの貼り絵にチャレンジしてみました。

《レク》

輪投げ・ボールけり・ポーリングいろいろなレクを開催しております。



《春爛漫》



韓国のアイドルグループのキャラクター(BTS)が登場し春を楽しんでいます。

4月お誕生日の方
おめでとうございます



愛宕デイサービス

1階と2階にフロアがあります。賑やかで笑顔いっぱいの雰囲気です。理学療法士2名が機能訓練をします！

食レク『ばなな大福パン』



サンドイッチ用のパンに、あんことバナナを入れて包み、最後にレーズンをトッピングしました。「甘くて美味しい」と好評でした。

《作品レク》



愛宕に桜が開花しました！トイレ前の通路に飾っております。是非ご覧ください。

【お花見】



親水公園へお花見に行きました。今年は、開花が早く葉桜となってしまいましたが、たんぽぽや花しょうぶを鑑賞されました。

《月匈トレ》



漢字あてクイズの時間です。なんて読むかわかりますか？答えは「れもん」です。みなさん、必死に挙手して盛り上がりしております！

作品作り【鯉のぼり】



塗り絵をして頂き、色とりどりの「こいのぼり」が完成しました。

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。

日常生活を支える機能である運動器（筋肉や骨、神経系等）の機能向上、口腔機能の向上、栄養改善の3つに重点を置くことにより、高齢者の生活機能が維持・改善され、介護予防につながるポイントを紹介します。

【栄養改善のポイント】

- 低栄養の改善 食習慣の見直し 生活の質の向上
- ・主食・主菜・副菜で栄養をバランスよく摂取し、疾病を予防する。
- ・在宅の場合、食事の時間や回数が乱れがちなので注意をする。
- ・食事は人生を楽しむことにつながるという全体的な視点も欠かせない。

【運動器の機能を向上させるポイント】

- 歩くのを習慣 筋力の回復
- ・日頃から万歩計を身につけ歩くなどし、運動不足を解消
- ・筋力向上には、息が切れない程度のトレーニングが必要。身体機能向上はもちろんのこと、体内の循環もよくなり疾病予防につながる。

【口腔機能を向上させるポイント】

- 口腔ケアの実施 誤嚥の防止 体操・マッサージの習慣化。
- ・適切な道具を使って丁寧にブラッシングなど行う。
- ・誤嚥性肺炎につながる恐れがあるので、食事介助や口腔ケア中の誤嚥に注意する。
- ・簡単な体操などを習慣づけ、口腔の重要な機能である「咀嚼・嚥下・発声」の力を強化する。

※通所介護（デイサービス）は3つのポイントが入っている有効な手段だと考えられます。高齢者の方々が元気に過ごしていただくため 担当ケアマネ にご相談下さい。

＜当社事業所＞

津島：0567-22-5766
(管理者：金田)

愛宕：0567-55-9596
(管理者：寺西)

大当郎：052-364-7706
(管理者：星川)

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、かつ消化力も弱ってくるため、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。お困りの方は訪問看護にご相談ください。

訪問介護ステーションまほろば TEL 0567-55-9571

平井・加藤

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。

～有料老人ホームのご案内～

名古屋市中川区大当郎にあります有料老人ホームです。施設についてご案内をいたします。空き待ちのご予約でお受けいたします。

自社の訪問看護があります。

医療行為の必要な方、ご相談ください！

訪問看護と365日連携しています！

お部屋



お部屋は広々18㎡！完全個室です。居室にもトイレがあります。またエアコン、クローゼット、ナースコールも完備です。

イベント



外出レクやお買い物を定期的に行っています。只今コロナウィルスの関係で外出レクは見合わせています。



共有部

1階食堂

談話スペース

浴室



お気軽にお問い合わせください。

『大当郎訪問介護』



ご自宅へ伺い

- 身体介助（食事、入浴、排泄など）
- 生活援助（掃除、洗濯、買い物など）

の介護サービスを提供します。

住み慣れたご自宅で暮らせるように、生活の支援をいたします。ぜひご利用ください。

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1501番地
マリポーサ上田1階

電話番号：052-364-7720

担当 佐藤・伊藤

大当郎デイサービス

家庭にいるような雰囲気でご過ごして頂いております。理学療法士2名が機能訓練をします。

～習字～ 上手に書けてますね。



食レク『コア蒸しパン』

みんなで一緒に🍷を合わせて美味しくな～れ (^^)/



レク【ボーリング大会】



全て倒して 勢いつけて 目指せ ストライク (^^)♪
転がっていけ～コロコロ

4月誕生日の方

おめでとうございます

