# まほろば新聞

第144号

〒496-0834 津島市南本町2丁目1番地 電話(0567)22-5766

今年は例年にない寒波に見舞われ、雪の降る日も続きましたね。 「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますように、日も長くなり少しずつ 春の訪れを感じられるようになってきました。

まほろばでは、春の季節に合わせた行事やお食事をご用意しており ますので、楽しみにお越しください。

ホームページは こちらからどうぞ!



## ホームページが新しくなりました!

2月に、「まほろば」のホームページが新しくなりました! あたたかくやわらかい雰囲気になり、また、スマートフォンから も閲覧しやすくなりました。

右上のQRコード、下記URL、または「まほろば 津島」で

検索してご覧ください。

※キャッシュ・履歴が残って いると以前のホームページが 表示される場合があります。

キャッシュ・履歴を削除し、 再度ご覧ください。





URL: https://www.mahoroba-kaigo.ip/

## 訪問看護ステーションまほろば

気候も穏やかになり、徐々に暖かくなってきました。コロナ禍での自分でできる 花粉症対策についてご紹介します。

コロナ感染のリスクを減らすために、**鼻をかむ前の手洗い、手指消毒**が勧められ

管理者 高橋 宏明

## 津島ショートステイ

1泊からご利用可能。洗濯は 無料です。送迎も行っています。

《今周の作品



















皆さん、自然と手が出て盛り上がります。

















ます。アルコールが乾くまで擦り込んでから顔をさわりましょう。また、サングラ スやメガネ、マスクを着用しましょう。ただし、風の強いときは効果が下がるので 注意が必要です。**衣服や髪をよく払って**から家に入りましょう。ウイルスのことも 考慮して**手洗いを最初**に行った後、洗顔、うがいをしてから鼻をかみましょう。換 気は風の穏やかな時に窓を開けましょう。寝具に花粉を持ち込まないように就寝前 **に入浴し着替え**ましょう。**こまめな掃除**も効果的です。つらい症状がある場合は専 門医の受診が推奨されます。

# おめでとうございます!

















## 「等作り」にとだわる 「食材」にとだわる 「除」にとだわる

2日(水)







2月2日(水)は枝豆と梅しその混ぜご飯や豆腐ハンバーグなど、節分らしく豆を使用した メニューを提供しました。枝豆と梅しその混ぜご飯はとても美味しかったと好評でしたが、 梅がもう少し欲しいという意見もいただきました。里芋のポテトサラダは、里芋のねっとり とした食感があって美味しかったと好評でした。豆腐ハンバーグは硬かった、大きいのでニ つに分けてほしいというご意見をいただきました。

2月17日(木)は津島ケアセンター開設17周年記念でした。白身魚ときのこの天丼やか ぶの柚子胡椒和え、お祝いまんじゅうを提供しました。天丼は味、量は丁度よかったがタレ が少なかった、丼でなくそれぞれでもよかったとのご意見をいただきました。かぶがくたく たすぎたという意見もいただきましたが、全体的に好評でした。

### ●3月特別食

3月3日(木)は、ばらちらし寿司や三色ババロアなど、ひな祭りをイメージしたお食事を ご用意しました。他にも人気の茶わん蒸しをご用意してあります。

3月15日(火)は鯛の桜葉焼きや春野菜のサラダなど、春を感じさせるお食事をご用意し ました。ぜひ、まほろばでご賞味ください!

### ●ひな祭り

ひな祭りの時に飾られるひし餅の三色の意味 3月から5月ごろにかけて見かけるように を知っていますか?

鮮やかな色使いの理由には諸説ありますが、 一番下の緑は「草」を、真ん中の白は「雪」 しているといわれています。

そのほかにも緑は「健康」、白は「清浄」、ピ ンクは「魔よけ」の意味も込められていると いう説もあります。三色のひしもちには、無 といえるかもしれません。

### ●春キャベツ

なる春キャベツはやわらかくて甘みがあっ ておいしいですよね。

春キャベツには皮膚や血管の老化を防ぎ免 を、そして一番上のピンクは「桃の花」を表 疫力を高める働きを持つビタミン C や、胃 酸の分泌を抑え胃の粘膜を吸収する働きを 持つビタミンリ(別名キャベジン)が豊富 に含まれています。

他にも食物繊維や、うまみ成分であるグル 事な成長を願う家族の愛情が込められている タミン酸も含まれています。生でも加熱し ても食べやすい便利な野菜です。

## 津島デイサービス

## トゴール石を使用した準天然温泉 をお楽しみいただけます。

鬼めがけて豆(お手玉)を投げて鬼退治をしました。



















ハートの和菓子がとっても可愛いです!











レク(タオルでパス) タオルの上に物をのせて、お隣にパスします。









今周の部でとうございます!





















## 愛宕デイサービス

理学療法士が常駐しております。総合 事業で短時間のデイも行っています。

《臓器呼号一△》 旗揚げゲームを行いました。

コロナに負けないように、身体と頭を動かしました。







**《節分し勿》** 鬼は外!福は内!

皆さん必死となって、鬼に投げつけていました。 「たまには体動かすのいいね」と汗だくになって 楽しまれました。

























### おめでとうございます! 今月のお無壁日





## こんにちはケアマネです

「ほんとは怖い 口呼吸」

### 様々な病気は口から始まっている!?

マスクをすると熱がこもり苦しくなりますね。口で息をしたくなるのは、血管が多く 集まる喉の周りを冷やして、熱を下げようとするためです。

しかし、口で呼吸をするとウイルスが体の中に入り風邪やインフルエンザにかかりやす くなります。さらに、口が乾燥し、虫歯や歯周病の原因になる歯垢が増えてしまいま す。体の冷えとも関係があると考えられています。

マスクの着用で体を守っているつもりでも、口呼吸によって守る力が低下してしまう 可能性があるのです。

### 舌、口のまわりの筋肉を鍛えて鼻呼吸を身につけましょう



【当社事業所】

津島: 0567-22-5766 愛宕: 0567-55-9596 大当郎: 052-364-7706 管理者 金田 管理者 寺西 管理者 星川

## 訪問介護ステーションまほろばです。

### ●季節の変わり目と自律神経

春先は季節の変わり目にあたるため、気圧の変化や気温の変化によって自律神経が 乱れ、体調を崩しやすくなります。

「自律神経」とは、外からのストレスに対して体の中を整える神経で、寒暖差に合わせ 血圧や心拍を調整したり、汗をかいて体温を調節したりする体の働きです。

自律神経が乱れると、「眠れない・起きられない」「なんとなくだるい」「食欲がない」 などの些細な体調の変化を感じやすくなります。

このようなちょっとした体調の変化から、気がついたら今までできたことができなく なってしまい、寝たきりの状態になる可能性があります。

特に、食欲がないときは、脱水などを起こす危険があるので、口にしやすいゼリーや 果物などから少しでもたくさん食べるようにしましょう。

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いただきます。

サービス実施地域:津島市、愛西市、あま市

担当:平井・加藤・一栁

## 大当郎有料老人ホーム

365日看護職員滞在です。 自社訪問看護もあります。 医療行為の必要な方もご相談ください!



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





食堂(お食事中のご様子)

談話スペース

外観

ただいまおかげさまで<mark>満室</mark>となっております。空き待ちや、ご見 学の希望等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

TEL: 052-364-7702 担当 佐藤

## 大当郎訪問介護

ご自宅へ伺い

- 〇身体介助(食事、入浴、排せつなど)
- ○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。

大当郎ケアセンターまほろば分室

住所: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

TEL: 052-364-7720

担当 佐藤

## 大当郎デイサービス

名古屋の「まほろば」です。 アットホームなデイサービスです!

今月は食レク・パン教室がコロナで中止です。

まほろば内は元気いっぱいで、2月の工作や、楽しくゲームしたり体操でコロナを 吹き飛ばしております。(^^)/







色々なパーツを少しずつ 皆で手作り。

何ができるのかな?







出来上がりは3月になり ます。

皆さまお楽しみに(^-)-☆ 来月に続く( ^ ω ^)······













## 今月のお誕生日

おめでとうございます!







## 青塚有料老人ホーム



## 24時間365日看護師常駐のため 医療依存度の高い方にもご対応いたします。

### お部屋は広々18㎡! 完全個室です。

居室内にもトイレ、洗面台があります。家具3点(チェスト、デスク、イス) つき、エアコン、クローゼット、ナース コールも完備です。

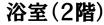
見守りシステムを導入しているため、夜間も安心です。



食堂(2階フロア)

### 浴室(1階デイフロア)

寝浴(ミストシャワー浴)や 座浴もご用意しております。





## 津島市青塚町にあります、住宅型有料老人ホームです。

ご入居・ご見学等ご希望ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 【入居・見学のお問い合わせ】 **青塚ケアセンターまほろば**

住所:津島市青塚町6丁目142番地

TEL:0567-31-8152 担当 西川·濱本

## 青塚デイサービス

## 10時30分から15時40分 までの短時間で行っています☆

### <季節の節り~パレンタイン・節分~>

バレンタインデーはご夫婦でツーショット♡!



3月の創作も皆さん一生懸命 取り組んでくださいました!











豆まき、鬼退治をしました。福が来ますように。

























今月のお憩壁日



<(器計画)(憩 > 階段昇降や平行棒での歩行訓練など、

