

まほろば 新聞 7 月号

第148号

令和4年7月1日 発行 まほろば本社
〒496-0834 津島市南本町2丁目1番地
電話(0567)22-5766

ホームページも
ぜひご覧ください!



本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

～季節の行事（七夕）～

七夕は五節句のひとつで、縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため「七夕の節句」といいます。また、笹を用いて行事をすることから、別名「笹の節句」と呼ばれています。

短冊の色にも意味があります。

- 緑 徳を積む・人間力を高める
- 赤 父母や祖先への感謝の気持ち
- 黄 信頼、知人・友人を大切に
- 白 義務や決まりを守る
- 黒 学業の向上



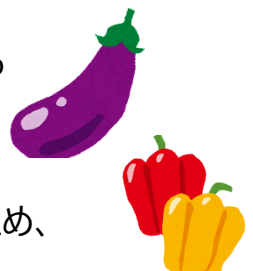
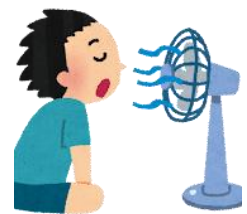
現在のような七夕飾り（笹飾り）になったのは、江戸時代だといわれています。江戸時代は寺子屋が増えたため、習字や習い事の上達を願う行事として親しまれ、短冊に願い事を書くことが広がっていきました。



訪問看護ステーションまほろば

今年は猛暑になることが予測され、また電力不足も予測されているため省エネが推奨されています。エアコンに依らない涼の取り方をご紹介します。

- ① 団扇、扇子などの全手動扇風機
- ② すだれ等で日陰を作り、風通しを良くする
- ③ 冷感タオル、ボディシートなど使用する
- ④ 水分をしっかりと正しく汗をかく
- ⑤ ハッカ油、メントールなど清涼剤を使用する
- ⑥ 青系の小物、風鈴などで涼を感じる
- ⑦ 冷水による足浴、頸部や脇や足の付け根等を冷やすことで体温を下げる
- ⑧ 日中の日向での活動を避ける
- ⑨ 夏野菜など摂取する



等があります。自分にあった方法ととりいれ、かくれ脱水症のリスクもあるため、脱水症対策することも重要となります。

管理者：高橋 宏明

津島デイサービス



7月30日（土）は
スイカ割りのイベントを予定しています！



願い事、
叶いますように^^



イカレース！
大盛り上がりでした☆



まんまるカステラ
作りました！
あんこ入り〜



今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます！



ハムロールパン、
パン屋さんに売ってそう！
完成度◎！



愛宕デイサービス

★男性の理学療法士が仲間入りしました！★



食レク「フルーツポンチ」



果物を用意して、盛り付けを手伝って頂きました。

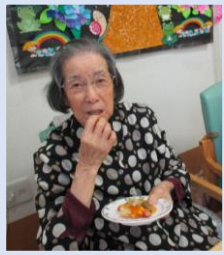


いつものおやつ量の2倍の量ありましたが、皆さんあっという間に完食され「美味しい、あんこがあるといいな」とリクエスト頂きました。

パン教室「ピザパン」



「ピーマンやマッシュルームがのっていて、食べやすく美味しかった」と好評でした。



今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！



愛宕に、紫陽花が咲きました。

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！

色と文字が違っているので
探すのが大変！！
大盛り上がりででした♪

6月の壁画が完成！！
梅雨の時期にぴったり♪

脳トレ文字ゲーム！！

☆食レク

ご当地名物の五平餅！！
焼けた香ばしい匂いと、タレの甘さが
そそられます♪
「おいしい」と好評でした！！



☆たなばた

☆カラオケ

短冊に願い事を書きました♪
願いが叶いますように・・・☆

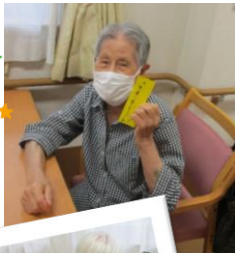
歌い終わると
拍手しあっています♪

カラオケ大会♪
皆さん、
歌が上手ですね！！

今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます！



七夕



青塚有料老人ホーム



24時間365日
看護師常駐！

お部屋は広々 18㎡！

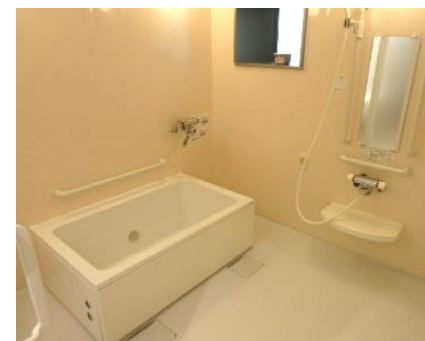
完全個室です。

居室にもトイレ、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。



医療依存度の
高い方も安心です。



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

「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。



6月4日（土）の特別食

6月4日（土）の特別食は、枝豆と梅ご飯や蒸し鶏の野菜ドレッシングかけなどを提供しました。

茶碗蒸しは、味付け良く、具がたくさん入っていて美味しかったと好評でした。他にも、なすと冬瓜のお味噌汁は味がしっかりとしていた、具材も柔らかく美味しかったと好評でした。蒸し鶏の野菜ドレッシングかけはパサついていて食べにくい、味付けが薄いという意見をいただきました。



6月22日（水）の特別食

オムライスやスパとほうれん草のクリーム煮、レタスとコーンのさっぱりサラダを提供しました。

オムライスは、見栄えが良く美味しかったと好評でした。スパとほうれん草のクリーム煮はベーコンがアクセントになっていてよかったが、少し塩辛かったやマカロニでもよいというご意見をいただきました。

●7月特別食

7月7日（木）の特別食は、**七夕**です！七夕らしく一部の食材を星型してあります。他にも夏にピッタリな冷やし中華や、ラムネゼリーをご用意しております。ぜひ、ご賞味ください。

7月23日（土）の特別食は夏の**土用の丑の日**なので、もろこらし寿司をご用意しております。他にも人気の茶碗蒸しやぶどうゼリーなどもご用意しております。ぜひまほろばでご賞味ください。



●冷やし中華

「冷やし中華はじめました」この言葉を聞くと夏の始まりを感じて、ワクワクしますよね。そんな冷やし中華ですが、七夕と同じ7月7日が始まりの日ってご存知でしたか？「冷やし中華の日」は、中華の愛好家や料理人などによって、日本記念協会に登録されました。ちなみに冷やし中華は、中国料理と思われがちですが、れっきとした日本料理です。



●もろこ

もろこには、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し疲労回復に役立つビタミンB1や、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンやビタミンB6、動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、新しい赤血球をつくり出すために欠かせない葉酸やビタミンB12を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

こんにちはケアマネです

「老人性うつ」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか？

老人性うつとは正式な病名ではありませんが、65歳以上の高齢者がかかるうつ病の呼称です。

高齢になると、環境の変化、加齢に伴う衰えや病気などが増えるため、うつ病になりやすいと考えられています。老人性うつは認知症と間違われるなど放置されることも多く、知らないうちに重症化します。

老人性うつは、認知症と違い「治る病気」です。

重症化させないため、完治させるためには、病院へ行き、適切な治療を受けることが大切です。

【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。

梅雨から夏に増える食中毒

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157など）」によるものです。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。

そのため、食事の準備をするときには、

細菌を「**つけない**」「**増やさない**」、

加熱等で「**やっつける**」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



賢く、おいしく予防するコツ

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。

また、免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉も、食中毒予防におすすめの食品です。

愛宕ケアセンターまほろば TEL 0567-55-9571

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・一柳

津島ショートステイ

毎日お風呂に入れますよ ^ ^
看護師常駐してます！



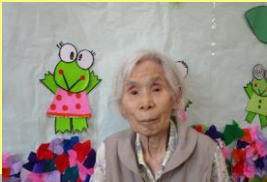
紫陽花にカエルは良く合いますね

早口言葉 言えるかな

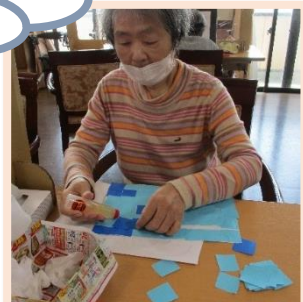


水無月

今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！

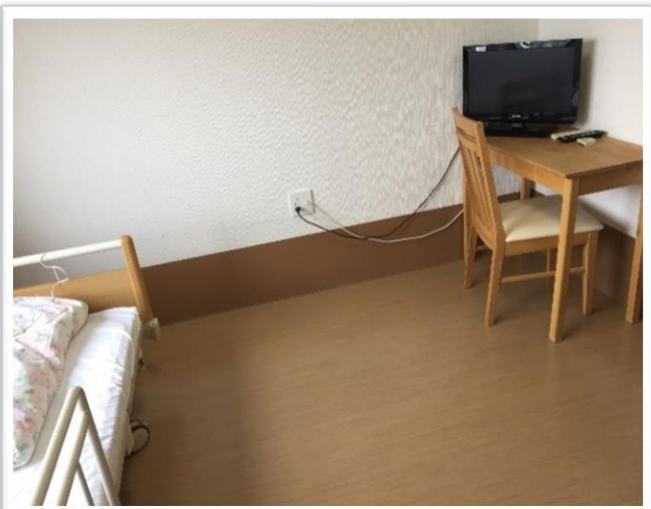


♪てるてる坊主 てる坊主
明日天気にしておくれ



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！



大当郎訪問介護

ご自宅へ伺い

○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

青塚デイサービス

10時30分～15時40分のデイサービスです★
理学療法士が常駐しています！



6月に入り、
アジサイの季節がやってきました。



レクリエーションや
体操にも頑張っています！



パン教室

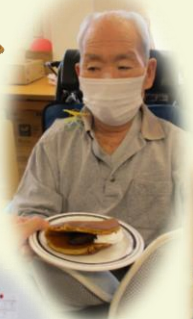


南国のイメージが強いプルメリアは
ハワイアン「レイ」やハワイのアクセサリ「ハワイアンジュエリー」など
によく使われています。

プルメリア



抹茶
どら焼き



今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます！



これからもお元気で
お過ごしくさいますように
お祈り申し上げます～

