

まほろば 新聞 8月号

第149号

令和4年8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！

蝉しぐれの降り注ぐ夏の盛りとなりました。新型コロナウイルスの感染拡大で不安だと思いますが、皆さんが健康で楽しく毎日をお過ごし頂けるように継続して感染対策をしっかりと行っていきたいと思います。また、この時期はクーラーで体調を崩す人も多ようです。熱中症や夏バテ等、お身体に気をつけてお過ごしください。

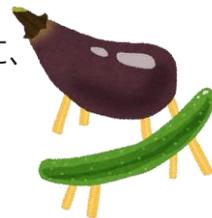


8月といえば？・・・「山の日」「お盆」ですね！



◆なぜ祝日「山の日」は、8月11日になったのか？

山の日とは、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。8月11日になったのは、お盆のころで休暇がとりやすいということ以外に、「八」の字が山の形に見えるため「8」、木が立ち並ぶイメージから「11」というふうに、山を連想させる数字として親しまれてきたことも一因です。



◆お盆になるとナスときゅうりを飾るのはなぜ？

お盆になると、キュウリやナスにつまようじや割り箸を刺して、馬や牛に見立てた物が飾られていることがあります。これは精霊馬と呼ばれるもので、お盆飾りの一つです。どちらも先祖が乗る乗り物となっているのですが、

- ◎**キュウリの馬**：「足の速い馬に乗って少しでも早く先祖がこちらへ来れるように」という願い
- ◎**ナスの牛**：「景色を眺めながらゆっくりとあちらに戻れるように」という願い

が込められているそうです。なお、先祖の乗り物としてキュウリやナスを使ったのは、夏に旬を迎える野菜だからと言われています。※お盆飾りは宗派やご家庭・地域によってさまざまな飾り方があり、今回は一つの例として挙げさせていただきました。



訪問看護ステーションまほろば

暑さと疲労により食欲減退が懸念されます。今回は「手軽に摂取できる麺類について」です★

- ① ころうどん、ぶっかけうどんなど喉腰のよいうどんもよいですが、衰弱するときは伊勢うどんや博多うどんといったやわらかいものが適しています。
- ② ソーメンと冷や麦の違いは太さです。細いソーメンの方が消化がよいとされています。
- ③ ラーメンは香り、見た目食欲を刺激しますが、脂質が含まれるため、胃腸への負担は大きくなります。
- ④ あまり見かけなくなったきしめんは平たく、やわらかいため消化が良いイメージはありますが、実際はうどんと大差ないです。

茹で具合やトッピングによって幅の広がる麺類ですが、食べすぎには注意しましょう。

管理者：高橋 宏明

津島デイサービス

8月29日(月)と
30日(火)は
夏祭りだよ!



そ〜っと・・・
崩れないように・・・



赤挙げて♪
白下げて♪



抹茶の
どら焼き作り☆



今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます!



まほろば新聞を
丁寧に折っていただきました!
ありがとうございました ^ ^

クリームパン作り☆



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！★



感染対策しながら利用者様にお抹茶を点てて頂きました。



バナナマフィンを作りました。

パンに甘納豆を、トッピングして抹茶豆パンを作りました。



生地バナナを混ぜて、オーブンで焼きました。甘くて、美味しいマフィンが完成しました。

今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！



愛宕で最高齢98歳！！おめでとうございます。



短冊に願いを書いて頂きました



七夕の日に、ボーリングレクを行いました。織姫と彦星を狙うと高得点！皆さん必死にチャレンジされました。



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！

☆七夕



☆工作レク



七夕飾り作り♪
花紙を1枚ずつ開ける作業は
見えにくく苦戦しましたが、
完成後の飾りは風でひらひら揺れ
癒されます♪

☆パン教室



イラストが描いたピンポン玉を探すゲームで最高得点530点♪
「あれ？」なかなか見つからず大盛り上がり！！



☆食レク



今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます！



生地が重く混ぜるのが大変でした！！
香ばしい匂いに食欲そそられ
「足りないわ」との声も♪



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。



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

「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。



7月7日（木）の特別食

6月4日（土）の特別食は、冷やし中華、豚の角煮などを提供しました。

冷やし中華はあっさりとして美味しかったという意見と、味が薄く、量が多かったという意見をいただきました。豚の角煮は味付けが良かったが少し硬かったという意見をいただきました。ラムネゼリーは冷たく、さっぱりとしてよかったと好評でした。



7月23日（土）の特別食

もろこちらし寿司や炊き合わせ、茶碗蒸し、ぶどうゼリーなどを提供しました。

もろこちらし寿司は、彩りがよく、季節を感じられておいしかったと好評でした。ぶどうゼリーは色がきれいで良いという意見をいただきました。炊き合わせは、味がしみ込んでいて美味しかったが、絹さやに筋が多く食べにくかったという意見をいただきました。

● 8月特別食

8月1日（月）の特別食は、**大当朗開設記念日**です！皆様の日ごろのご愛顧に感謝しまして、うなぎ丼や、人気の茶碗蒸しなどの特別なメニューをご用意しております。ぜひ、まほろばへお越しください。

8月19日（金）の特別食は、疲労回復に有効な栄養素が入っている梅を使用した梅風味鶏唐揚げや、人気の茶碗蒸し、ピーチゼリーなどをご用意いたしました。ぜひ、まほろばでご賞味ください！

● うなぎ

うなぎはビタミンが豊富でとても栄養価の高い、優れた健康食品なのです。魚肉特有の良質なたんぱく質に加えて、一般的に魚肉類に不足がちなビタミン群もたっぷりと含まれているのです。うなぎには免疫力を高め、ウイルスや細菌への抵抗力を強くしてくれる効果のあるビタミンA、疲労回復に効果のあるビタミンB1、口内炎や髪、爪、皮膚など粘膜系の健康維持に効果的なB2他、ビタミンD、ビタミンEが豊富で、ミネラルでも亜鉛、カルシウムが豊富、さらに脂質の部分にはDHA、EPAも豊富に含まれています。他にも、うなぎの体の表面のぬるぬるした部分にはムチンという胃腸の粘膜を保護する成分が含まれています。



● あおさ

あおさにはマグネシウムというミネラルが豊富に含まれています。代謝に関わるマグネシウムは、しっかり摂取することで、代謝を上げて中性脂肪を減らすことにつながります。体に溜まった内臓脂肪が減少すればメタボの予防にもなります。またマグネシウムは便秘を改善する効果もあるようです。また、マグネシウムはカルシウムと同じように骨や歯を健康に維持する働きもあります。あおさは食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維には整腸作用があるため、便秘の解消や腸内環境の改善が期待出来ます。あおさに含まれる食物繊維には水に溶けやすい水溶性と水に強い不溶性の双方が備わっているので、様々な食べ方で効率的に摂取する事が可能です。





こんにちは、ケアマネです

《音楽を活用しよう》



聞いたり歌ったり演奏したり



「音楽療法」は、認知症の人が音楽を聴いたり、歌ったり、合唱したり、あるいは楽器を演奏したりするセラピーです。（セラピー：療法）

音楽は脳の認知機能より、むしろ情緒に働きかけるもので、認知症の人の精神安定を図り、周辺症状などの軽減にも効果があると言われています。

用いられる音楽は、認知症の人が若いころ親しんだ馴染みのある音楽や、心が和む曲などです。ジャンルは、歌謡曲、演歌、消火、同様、民謡、クラシックなどで、特に限定されるわけではありません。この機会に是非音楽を日常生活で取り入れてみてくださいね。

※なお、日本音楽療法学会では音楽療法を「音楽の持つ生理的、心理的、社会的な働きをもちいて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の内容などに音楽を意図的、計画的に使用する事」と定義しています。また、音楽療法士という資格制度をつくり、認知症の人も対象に専門的療法を行う取り組みもあるそうです。

＜当社事業所＞

愛宕：0567 - 55 - 9596

大当郎：052 - 364 - 7706

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。



8月10日は「**健康ハートの日**」！！これは **心臓病** について、国民の予防意識の向上を図ることを目的として、公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。

◆夏場の心臓トラブルを防ぐには

心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。

脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給することが大切です。また、温度差についても注意が必要です。冷房の効きすぎた室内からそうでない所へ出るときなどの急激な温度差は、**血圧上昇につながります。**

- 冷房の温度設定は高め（26～28度）にして屋外との温度差が5度以上にならないように 気をつける。
- 外出のときは薄手の衣服を持ち歩いて衣服による温度調節をできるようにする。
- 天気のよい昼下がりの外出はできるだけ避ける。
- あらかじめ気象情報でその日の高温時間帯を調べる。

等、室内外の温度差を避けるよう工夫しましょう。



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！



夏の花と言えば
「朝顔」ですね。
たくさん咲きました。



～七夕のお願い事～

- ・健康に暮らせますように
- ・家族が幸せでありますように
- ・元気になりますように



船の上から花火鑑賞。綺麗でしょうね。



エレベーター内に
大きなスイカが!!

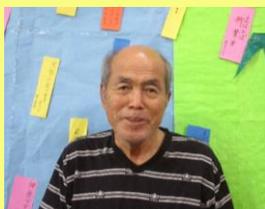
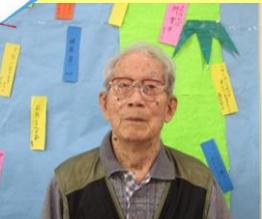
甘いの
かなあ？



切り絵で風鈴を
作ってみました

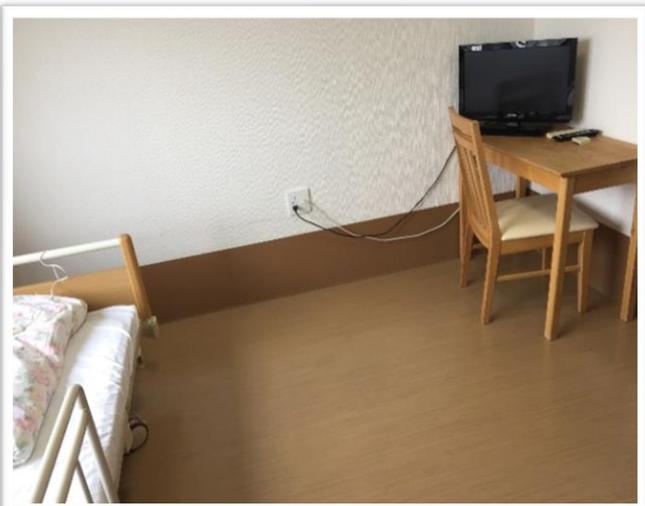


今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！



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！



抹茶と
あんこの
ようかん



体操
頑張っ
ています！



パン教室
ツナマヨパン



レクリエーションの
風船バレーです



今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます！

