



# さかえ通信

令和4年

11月号



はあとふるあたご デイサービスセンターさかえ

最近朝晩冷え込み、秋らしい季節になってきました。これから木々の葉が色づき、紅葉の景色が楽しみです。今月は感染症に留意しながら、秋のドライブも計画していますので、お楽しみに☆



## さかえのコスモス



デイサービスさかえの周辺には  
ドライバー職員が春から植え替えや、周りの草取り  
りをして大切に育てたコスモスがあります。  
今年も綺麗に咲き誇りました。  
天気の良い日に記念撮影を行いました。





レクリエーション



10月の壁面



### さかえの畑のその後

先月、植えた冬野菜たちは、あらからぐんぐんと育っています！！又、空いている畝に玉ねぎも植えたいと、苗を買いに出掛け、その日の内に植えました。これからの成長が楽しみです。



### あたご湯



コロナ感染が広がっている為、運動会で予定していたパン取り競走を中止した代わりに、**ポカポカ変わり湯**をご用意しました。寒くなってきた体を温めて、心身ともにリラックスしていただきました。



ポカポカ湯週内  
今日の湯は 温泉  
森の香り湯



### 洗車



日頃から皆さんの送迎で使用している車両を定期的に洗車しています。外も中も綺麗な車で気持ちの良い時間をお過ごしく下さい(´ω`)

### 永年勤続表彰

さかえからは3名の方が表彰されました。おめでとうございます。

管理者  
高野理香

看護師  
目黒弥生

ドライバー  
福井俊樹



これからも、お客様の為に日々精進して参りますので、宜しくお願い致します。

### 機能訓練の紹介

筋力低下と物忘れの予防を兼ねて、楽しく会話しながら行っています。



活気が良くなり、また集中力が長く続くように、赤いボールを使用して、キャッチボールをして



膝と足の付け根のコリを確認しながら、腿上げの体操をしています。



体調の確認と痛みの緩和を目的に首・肩・腰のストレッチを行っています。



歩く時間が少なくなりがちの方は転ばない為に、段差を使ったステップをしています。



★ 11月に弥彦菊祭りへ外出レクリエーションを計画しています。

ご利用当日に参加されるかお伺い致します。

境内の歩行が心配な方は車椅子でもご参加頂けます。

紅葉も見頃です。参加された方には「弥彦に行けると思わなかった」

「いやー綺麗だった!」「まんじゅう、うんめかった♡」

皆様より大好評頂いております。お楽しみに♪



### 新入社員紹介



さくらい たくお  
櫻井 卓生(理学療法士：PT)

簡単な自己紹介です。

- ・東京都出身
- ・1992年生まれ
- ・趣味：テニス・読書
- ・ラジオを聴くこと



総合病院と訪問看護での下記等の経験があります。お気軽にご相談下さい。

- ・靴や補助具などの日用品の選定
- ・寝具などベッド環境の検討・提案
- ・排痰方法の介助・提案
- ・ご家族の介護負担の軽減(介助方法等)

### はあとふるあたご 座談会



三条市家族介護支援事業の委託を受け、今年度、第3回目の座談会を10月23日(日)に行ないました。今回のテーマは『腰痛予防』でした。腰痛を予防できる身体の動かし方や、腰痛時の受診の目安などの講座を受け、オムツの当て方などの実演をしました。腰痛について意見交換ができ、皆様、大変有意義な時間を過ごされていました。次回は12月18日(日)となります。テーマは『認知症について』です。





# ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます  
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております

**はあむふるあたご**  
 テイサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土
11月の初冬は小春日和のような暖かな日も訪れますが秋の終わりを覚えるような寒くなる日も多くなります。今月はあったか汁週間を予定しておりますのでどうぞお楽しみに!!		1 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 麻婆豆腐 大学芋 ナムル	2 <b>リクエストメニュー</b> ごはん なめこ汁 野菜コロッケ 海老しんじょう ほうれん草の胡麻和え	3 ごはん みそ汁 鮭のみそ焼き さつまいもの甘煮 玉子とうふ	4 <b>リクエストメニュー</b> 焼きそば みそ汁 餃子 フルーツカクテル	5 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 はんぺんのチーズ焼き しらすのあえもの
6	7 ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め 五目豆 大根なます	8 <b>リクエストメニュー</b> チャーハン 野菜スープ えびしゅうまい	9 ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き カニのふわふわ豆腐 おからサラダ	10 すまし汁 若菜ご飯 野菜の天ぷら ふの煮物 なめ茸おろし	11 <b>リクエストメニュー</b> ごはん みそ汁 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 菊の三杯酢	12 ごはん みそ汁 肉じゃが あったかおぼろ豆腐 わかめの和え物
13	14 ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 かに玉ロール のりず和え	15 ごはん 野菜スープ オムレツ ほうれん草ソテー フレンチサラダ	16 ごはん みそ汁 豚カツ ひじき煮 マカロニサラダ	17 <b>リクエストメニュー</b> たぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ 五目豆	18 鮭丼 みそ汁 ポテトサラダ	19 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き しっとり卵の花 しらすの三杯酢
20	21 わかめごはん ほうとう汁 唐揚げ いんげんのピーナッツ和え	22 ごはん のっぺい汁 カレーの煮つけ 酢の物	23 ごはん 豚汁 かに玉あんかけ さつまいもサラダ	24 <b>リクエストメニュー</b> カレーライス 卵スープ 季節の果物	25 ごはん さつまい汁 揚げ出し豆腐 バンサンスー	26 ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリーサラダ

## あ っ た か 汁 週 間

27	28 ごはん 中華スープ ささ身の梅揚げ 里芋の煮物 胡麻和え	29 ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ 煮豆 かぼちゃサラダ	30 ごはん きのこスープ ハンバーグ バターコーン ポテトサラダ
----	--	--	--

11月8日は『いい歯の日』ですね。8020運動ってご存知ですか？  
 80才になっても自分の歯を、20本残そうという取り組みです。歯の健康は体の健康にとって、とても重要です♪ 次のことに気をつけてみてはいかがでしょうか。

1. 食後の歯磨きを習慣づける(入れ歯も食事の都度洗う)
2. よくかんで食べる(一口の目安20回~25回)
3. ベタベタする食べ物を控える(キャラメル・チョコレート・飴など)

11月にお誕生日を迎えられるお客様よりリクエストをいただきました。  
 1日 岩崎様 大学芋 2日 佐藤(英)様 野菜コロッケ  
 4日 金子様 焼きそば 5日 家老様 鯖の味噌煮 8日 西巻様 チャーハン  
 11日 梨本様 赤魚の煮付 17日 阿部様 たぬきうどん 24日 穴澤様 カレーライス

# 11月 レクリエーションカレンダー

活動の様子	月	火	水	木	金	土	
<b>作品作り</b> 		<b>1</b> <b>職員対抗!</b> 叩いてかぶって じゃんけんぽん	<b>2</b> <b>ボーリング</b> 	<b>3</b> <b>ビンゴゲーム</b> 	<b>4</b> <b>物送り</b> 	<b>5</b> <b>玉入れ</b> 	
	<b>7</b>	<b>8</b> 移動図書	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
	弥彦菊まつり ドライブ (季節を肌で感じてきましょう!)						
<b>日常の様子</b> 	脳トレ週間☆						
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	弥彦菊まつり ドライブ (前の週で行けなかった方もぜひ!)						
12月の作品作り(貼り絵、塗り絵、などの様々な手作業をお楽しみ下さい)							
<b>日常の様子</b> 	<b>21</b> 絵しりとり	<b>22</b> 移動図書(回収) 紙芝居	<b>23</b> 文字並べ替え クイズ	<b>24</b> ビデオ鑑賞	<b>25</b> ビデオ鑑賞	<b>26</b> 連想ゲーム	
	機能訓練指導員による体操週間						
	<b>28</b> ビンゴゲーム 	<b>29</b> 絵心クイズ 	<b>30</b> スリッパ飛ばし 				
木々の葉が色付きはじめ、秋の深まりを感じます。気温の低い日が増え、寒さが身に染みる時期となってきました。体調に気を付け、元気に過ごしましょう。11月は天候を見ながら「弥彦菊まつりドライブ」を予定しています。寒さ対策・感染症対策を行いながら、弥彦の菊花と紅葉を満喫しましょう!							