



面会制限継続のお知らせ

現在、青森県内の新型コロナウイルス感染状況は減少傾向にありますが、未だ予断を許さない状況にあることと、これからインフルエンザの流行時期に入る事を鑑みて、入所者様との面会は引き続きオンライン面会のみ行います。

施設にお越しになる際は、マスク着用と手指消毒の徹底をお願いします。

なお、オンライン面会は予約が必要となりますので、希望される方は事前にご連絡ください。

CONTENTS 今月の 主な内容

老健のへじ入所コーナー	P.2
老健のへじ通所コーナー	P.3
ショートステイのへじ	
デイサービスはまなす	P.4
グループホームのへじ	P.5
生活支援ハウスのへじ	
のへじ栄養管理室	P.6
老健のへじリハビリ室	

オンライン面会の予約連絡先

介護老人保健施設のへじ

電話 **0175-65-2333**

総合福祉センターのへじ

電話 **0175-65-2225**



福祉の里 施設連絡先

■介護老人保健施設 のへじ **TEL 0175-65-2333**

■総合福祉センター のへじ **TEL 0175-65-2225**

老健のへじデイケア専用回線

TEL 0175-65-2055

検索は「福祉の里 のへじ」で!

www.fukushinosato.com
www.福祉の里.jp



老健のへじ 入所コーナー

11・12月の行事

- 11月18日 おやつ作り (パンプキンパイ)
- 11月24日 おやつ作り (パンプキンパイ)
- 12月6日 誕生会
- 12月9日 おやつ作り (ロールケーキ)

海・山・花
虹の街

「敬老を祝う会」



例年であれば、全員で集まって開催される敬老を祝う会でしたが、今年度は感染症対策の為、各ユニットごとの開催となりました。

職員が「北の酒場」を熱唱しながら、扇子をもって踊る姿に、拍手喝采でした。

法人からの記念品を受け取り、「いや〜ありがとう」と皆さん大喜びでした。

来年こそは、全員集まって盛大に開催できると良いですね。

(撮影のため、マスクを外しています)



「おやつ作り」



今月のおやつは「スイートパンプキン」です。

かぼちゃをつぶしマッシュ状にしてから、牛乳、砂糖、バターを入れ混ぜ合わせ、形を整えオーブンで焼いて出来上がりです。

「かぼちゃ甘くて美味しい」「柔らかくて食べやすい」と大好評でした。

「若い頃は、かぼちゃを植えたもんだ」と思い出話にも花が咲きました。

11月の誕生者

小又 ユリ 様

三上 キワ 様

♥お誕生日
おめでとうございます。♥

老健のへじ 通所コーナー

11・12月の行事

11月15日～20日
作品づくり(パウダーアート)
11月19日 おやつ作り
(パンプキンパイ)
12月6日 お誕生会
12月15日 おやつ作り
(クリスマスケーキ)

デイケア大運動会 2021

昨年はまさかの赤白黄同点で終わった運動会。果たして今年は・・・接戦の玉入れから始まり、パン食い競争、お玉リレー、借り物競争と今年もなかなか決着がつかず。最後の職員競技まで勝敗は持ち越しとなり、赤組の優勝で幕を閉じました。



余暇活動

デイケアでは余暇時間に色々なことに取り組んでいます。

リハビリや入浴の時間以外に縫物をして個別に作品を作ったり、夏の園芸用具を片付けて来年の春に向けて花の苗を植える準備をしています。



11月の誕生者

♥お誕生日おめでとうございます。♥

蛭澤 精子 様
木村 さちろ 様
白濱 兼美 様
三浦 さみ 様

上野 ユウ子 様
木村 リツ子 様
滝澤 セイ子 様
村中 京子 様

太田 キソ 様
工藤 初男 様
大丸 石松 様
横濱 カノ 様

亀田 チセ 様
笹野 俊幸 様
鳥山 石太郎 様
吉田 京子 様

ショートステイのへじ

11・12月の行事

11月16日 ミニ縁日
11月25日 誕生会
12月10日 おやつ作り
(サツマイモの茶巾)

ショートステイのへじ紅白対抗運動会

ショートステイホールにて、運動会を開催しました。紅白の代表が選手宣誓をし、熱戦開始。職員も紅白に分かれ参戦しました。競技種目は、お玉リレー・筒通し・玉入れ・パン食い競争・職員による車椅子リレー。どの種目も熱戦で、職員競技には、「がんばれー！がんばれー！」と応援をいただきました。今年は引き分けで紅白優勝となり、「とても楽しかった」と喜ばれていました。



おやつ作り

今回はチヂミを作りました。生地に桜エビ・玉ねぎ・ニラの具材をまぜ、ホットプレートで焼き色が付くまで焼きます。「もう焼けたかな」「そろそろ大丈夫みたい」と共同作業でお皿に盛り付け、タレを塗り、白ごまをふって出来上がりです。もっちりとした、チヂミができました。今回は男性利用者様も参加していただき、大変美味しくいただきました。



デイサービスはまなす

11・12月の行事

11月26日 おやつ作り
(変わり種たこ焼き)
11月30日 誕生会
12月9日 おやつ作り
(パンケーキタワー)

第18回デイサービス運動会



プラカード先導の入場行進から始まり、選手代表による選手宣誓と開会式から見どころ満載でした♪プログラムは「ラジオ体操」「椅子徒競走」「玉入れ」「新聞で綱引き」「仮装競争」と個々の力を発揮できるよう様々な競技を行い、職員共に楽しみました。

得点は終始大接戦となり、序盤のリードを守りきった白組が優勝！お互いの健闘を称え合い、充実した運動会でした。



おやつ作り「スイートポテト作り」



旬のさつまいもを使用したスイートポテトを作りました。シンプルな材料で作る正統派スイートポテトは懐かしい味わいで、焼き立てをいただくと程よい甘さが丁度良く、美味しいと喜ばれていました。

11月の誕生者

今井康雄様

澤田ツル様

新山アキ様

端村アイ様

♡お誕生日おめでとうございます。♡

グループホームのへじ

11・12月の行事

11月16日 昼食作り
12月3日 おやつ作り
(フレンチトースト)
12月6日～18日
作品作り (正月飾り)

作品作り



秋といえば芸術の秋ですね。グループホームでは9月下旬から紅葉の壁画を作りました。水で濡らした紙に好きな色を塗り、紅葉の形に切ります。場所によって色を薄くしたり、重ねたりと様々な工夫をしていました。作品が出来上がると「キレイだな～良い色っこだ！」と歓声が上がりました。少し早い秋を楽しまれました。

秋の運動会



10月8日、運動会が開催されました。種目は紙コップリレーや玉入れなど全部で5種目。始まる前から真剣な表情で気合い充分。玉入れでは一気に玉を2個入れて高得点を狙ったり、筒通しでは綱引きのようになり、結果は引き分け。最後は商品のお菓子を美味しく食べ「良い汗かいだ!」「メダルも貰えて良かった～!」と、とても喜ばれていました。

生活支援ハウスのへじ

11・12月の行事

11月16日 おやつ作り
(チヂミ)
11月22日 昼食づくり
12月6日 昼食バイキング

昼食づくり



昼食づくりで塩ラーメン、おいなりさんを作りました。麺類が好きな皆さん、その中でもラーメンは大人気で、3枚も乗ったチャーシューにとっても驚いていました。おいなりさんは、ご飯を詰め込みすぎて破れてしまうハプニングもありましたが、家で作られていた頃を思い出されながら「よぐ、昔はこうやって作ってたなあ」と手を動かしておられました。

運動会



10月12日、支援ハウス内で運動会を開催しました。気合十分で玉入れ、紙玉入れ、カーリングの3種目を競技しました。玉入れでは自分の玉が相手の籠に入ってしまう相手の得点になってしまったり、カーリングでは駒が場外に出ってしまうなど、終始にぎやかな運動会となりました。

のへじ栄養管理室



十三夜行事食

10月18日は、十三夜行事食として、「栗ご飯、えびつみれ入りすまし汁、鮭の照り焼き、炊き合わせ、梨」を提供しました。

栗ご飯に使用している「栗」について紹介します。栗には、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは、美肌効果や免疫を高める効果がありますが熱に弱く、加熱をすると溶け出してしまいますが、栗はでんぷんに包まれているため、加熱に強い特徴があるそうです。今の時期は乾燥しやすく、朝晩の気温差で体調を崩しやすい季節です。栗を食べて元気に過ごしましょう！食べ過ぎてしまうと、食物繊維が豊富なため、下痢や腹痛の原因となってしまうので、適度な量を食べましょう。



行事食のお知らせ

11月4日(木) 老健のへじ、11月5日(金) センターのへじで「寿司バイキング」を開催致しました☆



老健のへじ リハビリ室



自助具のご紹介

リハビリといえば体操や運動、マッサージなどが思い浮かびますが、自助具の提案をすることもリハビリのひとつです。自助具とは、低下した動作能力を補い、日常生活動作の自立を図るために工夫された道具をいいます。今回ご紹介させていただく自助具は、「ソックスエイド」です。

ソックスエイドは、足先まで手を伸ばすことが出来ない方や、前屈姿勢が取れない方が独りで靴下を履くように工夫された自助具です。市販のソックスエイドもありますが、牛乳パックなど身近な素材で手作りする場合もあるので、お気軽にリハビリスタッフまでご相談ください。

【使用方法】①靴下をソックスエイドの先に被せる。②ソックスエイドのすき間に足を差し込み、ゆっくりヒモを引っ張りながら足を通す。③靴下が履けたらソックスエイドを引き抜く。



■発行人／社会福祉法人 福祉の里
〒039-3129 野辺地町餅栗川原4
TEL 0175-65-2333 FAX 0175-65-1808