



# デイケア大運動会！

秋といえば・・・食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。デイケアでは、日頃リハビリプログラムや自主訓練に励んでいる皆様に楽しんでいただこうと大運動会を開催しました。職員一同「まさか、こんなにリハビリの成果が見られるとは！」とビックリ!! 今年の優勝は、最後に利用者様と職員とのリレー競技で大逆転した黄組でした。応援も盛り上がっていましたよ。



## 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	P.4
デイサービスはまなす	
生活支援ハウスのへじ	P.5
のへじ栄養管理室	
利用料金自動引落としサービスのご案内	P.6
オレンジメモリーカフェはまなす	



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](http://www.fukushinosato.com)

[www.福祉の里.jp](http://www.福祉の里.jp)





# 老健のへじ 入所コーナー

11・12月の行事

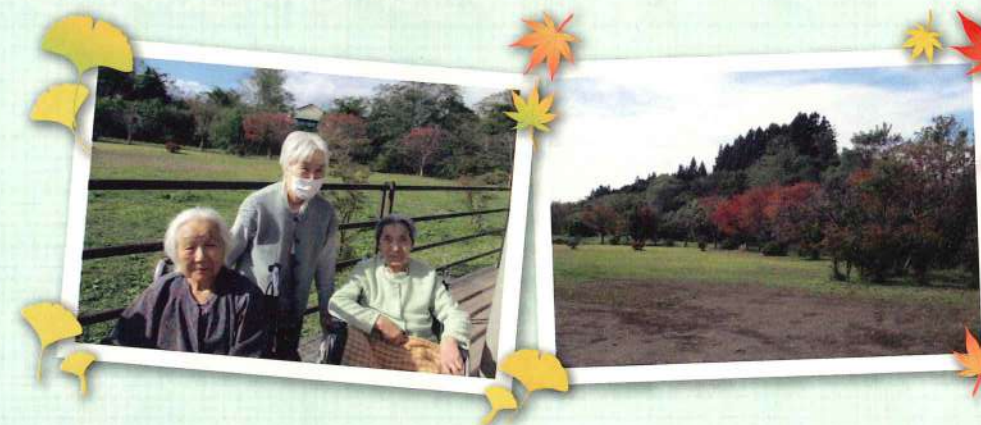
- 11月16日 虹おやつ作り (さつまいも茶巾)
- 12月10日 誕生会
- 12月13日 海おやつ作り (プリンアラモード)
- 12月14日 山おやつ作り (プリンアラモード)

海・山・花  
虹の街

## 町内ドライブと苑内散歩



10月15日 野辺地町常夜灯公園と柴崎牧場へ気分転換にドライブに行ってきました。風が冷たく肌寒く感じました。もう秋ですね。季節の変わり目、体調管理に気を付けましょう。



施設敷地内の木々も紅葉してきれいですよ～散歩しました。

## おやつ作り



おやつ作りで、スイートパンプキンを作りました。前もってつぶしておいた材料とかぼちゃを、利用者様に一人分ずつに丸めて形を整えてもらい、はけで卵黄を塗ってもらいました。後はオーブンで焼いてもらい完成です。大変美味しくいただきました。ごちそうさまでした。



11月の誕生者

♥お誕生日おめでとうございます。♥

小又ユリ様 端村アイ様 横濱アイ様



# 老健のへじ 通所コーナー

11・12月の行事

- 11月21日～25日 作品作り (辰の置物)
- 12月12日 おやつ作り (白玉おしるこ)
- 12月15日 お誕生会

## 手作りおやつ “季節の食材を使って”



毎月行っているおやつ作りですが、旬の食材を使ったメニューで利用者の皆様に季節を感じて頂けるよう工夫しています。  
 また、女性だけでなく男性利用者の方々にも参加して頂き、手作りおやつを提供しています。

## 最新！作品作り



秋のデイケアホールに飾ってあるのが4種類の飾り玉。色画用紙をまるーく切ったら、次は折る作業。各作業に分かれて完成した色鮮やかな飾り玉がデイケアホールを明るくしてくれています。



### 11月の誕生者

♥お誕生日おめでとうございます。♥

- |          |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|
| 上野 ユウ子 様 | 蛭澤 精子 様 | 太田 キソ 様 | 亀田 千七 様 |
| 木村 さちゑ 様 | 工藤 初男 様 | 川 栄子 様  | 笹野 俊幸 様 |
| 白濱 兼美 様  | 附田 茂雄 様 | 西 舘ユキ 様 | 松尾 次 様  |
| 村中 京子 様  |         |         |         |



# ショートステイのへじ

11・12月の行事

- 11月 1日～30日 作品作り(ホィンセフのツリ)
- 11月 24日 誕生会
- 12月 12日 誕生会

## 大運動会



毎年恒例の大運動会を行いました。玉入れ、筒通し、職員対抗車椅子リレー。どの競技でもとても盛り上がり白熱したプレーが見られました。今年は見事赤組が優勝しました。さらにMVP賞に輝いた方もいました。「すんごく楽しかったよ」「玉っこいっぱい入っていった」などの声が聞かれ、安全に楽しく行うことができました。

## 軽作業&脳トレ



利用者様に古新聞でゴミ袋を作ってもらっています。脳トレでは、足し算の問題に一生懸命に取り組まれています。お互いに教え合う様子も見られました。問題に正解されると「んだべ、合ってるべ」と喜ばれ満面の笑みが見られていました。

# デイサービスはまなす

11・12月の行事

- 11月 18日 町内ドライブ(柴崎牧場)
- 11月 18日 おやつ作り(アップルパイ)
- 11月 24日 誕生会

## はまなす運動会



毎年恒例の運動会が10月に行なわれました。寒くなり腰痛や関節の痛みなどが悪化される利用者様が増え心配しましたが、怪我無く終わる事が出来ました。今年のスローガンは「頑張り過ぎず楽しく」。パン食い競争など新しい種目も増え、皆様に「楽しかったよ」とのお言葉を頂きました。来年も皆様と楽しく行いたいと思います。よろしくお祈りしますね。

### 11月の誕生者

小又 恵子 様

澤田 ツル 様

♥お誕生日おめでとうございます。♥

滝澤 つる 様



# 生活支援ハウスのへじ

11・12月の行事

- 11月21日 おやつ作り  
(秋の三色白玉)
- 12月9日 誕生会
- 12月12日 おやつ作り  
(豆腐白玉のおしるこ)

## 秋の運動会



10月7日支援ホールで大運動会を行いました。競技は糸巻き・パン食い競争・玉入れと、いずれも個人戦です。中でも玉入れはトーナメント制で決勝戦はなんと同点!! 15分の休憩をはさんでの優勝決定戦では、大きな声援を受けて1個差で勝負がつきました。新種目の糸巻きでは皆さま思った以上に手早く職員の計測が大変でした。少ない人数の運動会でしたが全種目、全員参加で熱く燃えた運動会でした。

## おやつ作り「スイートポテト」



運動会終わってから少しお疲れのところでしたが、スイートポテト作りをしました。アイスクリーム入りの、やわらかめの生地をご自分の好きな形に仕上げ、つや出しに卵黄を塗りました。焼いているうちから、さつまいもの甘い香りがしてきて「いいにおいだ、美味しそう!」との声が上ががり、焼きたてをおいしく召しあがっていました。

# のへじ栄養管理室

## 旬の食材紹介「さつまいも」

10月～1月が食べ頃のさつまいもを「さつまいもカレー」や「さつまいもサラダ」、おやつ作りでは「さつまいものモンブラン」「スイートポテト」と様々な料理で提供しています。さつまいもは、食物繊維が豊富に含まれ、ヤラピンという成分が整腸作用を高め、便秘予防に効果的です。また加熱しても壊れにくい形でビタミンCも含まれています。選び方は、皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものがよいそうです。秋は食べ物がおいしい季節です。秋の味覚をぜひ楽しみましょう♪





## 利用料金自動引落しサービスのご案内

福祉の里をご利用されている方の利用料金のお支払いを県内の主な金融機関から自動引落しすることができます。複数のサービスをご利用されている場合は、それぞれの施設に足を運ぶことなく、まとめて自動引落しができるのでとても便利です。ぜひ、ご活用下さいませようご案内致します。

### 取扱金融機関

- ・ゆうちょ銀行 ・青い森信用金庫 ・青森銀行 ・みちのく銀行
- ・青森県信用組合 ・秋田銀行 ・岩手銀行 ・東奥信用金庫 ・東北労働金庫
- ・みずほ銀行 ・青森県内の農業協同組合

※引落し手数料として1回につきゆうちょ銀行は10円、その他の金融機関は100円（税抜）がお客様負担となりますのでご了承下さい。

### 申込み方法

各施設に備えてある申込用紙に記入し、施設宛に郵送、又は施設職員へ直接お渡し下さい。

### お問合せ先

各事業所の職員、又は下記へご連絡下さい。

- ・介護老人保健施設のへじ  
0175-65-2333 担当 柴崎 慈
- ・総合福祉センターのへじ  
0175-65-2225 担当 小又 照代



## 野辺地町委託事業 認知症カフェ 「令和5年度オレンジメモリーカフェはまなす」

感染症対策のため人数を制限しながら「オレンジメモリーカフェはまなす」を再開しております。参加を希望される方は事前予約が必要です。今年度は出張開催となります。開催場所にご注意下さい。

### ※お申込み、お問合せ先

電話 0175-65-2333  
受付 8:30 ~ 17:30  
担当 岩田  
参加料 無料



令和5年  
11月16日(木)  
13:30~15:00

### 場所

有戸地区はまなす  
ふれあいセンター

- ・ミニ講話  
「知っていますか、野辺地町の福祉サービス」
- ・レクリエーション
- ・相談コーナー

■発行人／社会福祉法人 福祉の里  
〒039-3129 野辺地町餅粟川原4

TEL 0175-65-2333 FAX 0175-65-1808