



# ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『 今思うこと 』

訪問介護事業所 ブロン  
訪問介護職員 Y・H

はじめまして。訪問介護事業所ブロンY・Hと申します。

今年も残すところあと二週間あまりとなりました。2021年は何と言っても、東京オリンピック・パラリンピックがありました。コロナウイルスが激増する中、世界中のアスリートが集まり無事に開催できたのは、日本人の真面目さ、穏やかさ、礼儀やマナーを重んじる心があったからこそだと思います。その後はワクチン接種も進み、現在では国内の感染者数は落ち着いたようにみえますが、新種のウイルスも見つかри、まだまだ安心とは言えません。私達訪問介護職員は一日の中でたくさんのお宅を訪問しますので、絶対に「かからない、うつさない」という強い気持ちを持ち、手洗い・うがいの他、食事や睡眠など、普段からしっかりと体調管理を心掛けています。また、ブロンヘルパーステーションではチームワークを大切にしている、メンバー同士お互いに助け合いながらご利用者の皆様のサポートをさせていただいています。

そのような中で私も多くのご利用者様を担当させていただいておりますが、ある日、歌がとてもお上手な方のお宅を訪問した時に「お好きな曲は何ですか？」と尋ねたことがありました。「ちあきなおみさんの「喝采」です」と教えていただいたのですが、私はその曲を全く知らなかったもので、「口ずさむくらいに歌えるようになればいいな」と思って初めて曲を聴いてみたところ、ちあきさんの歌の上手さやハスキーな声、そして切ない歌詞にとっても感動し、それから何度も何度も聴いているうちに自分でも歌真似をするようになっていました。「昭和の歌には素敵な曲がたくさんあるんだなあ」とあらためて感じています。

そんな昭和の時代、高度成長期を支えていたご利用者の皆様の世代が頑張ってきてくださったおかげで今日があるのだと思います。在宅で過ごすご利用者の皆様がこれからも楽しく感じていただけるように、2022年も頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 【11月のご様子】

11月の下旬には霜が降りる朝もあって、冬の訪れを間近に感じるようになりました。28日(日)の誕生会では11月生まれの方々をお祝いさせていただきました。会の中では毎回恒例となっている「クイズ大会」が行われ、11月にちなんだ問題に皆様から沢山の回答を頂いて盛り上がりました。クイズの後には厨房特製のパンプキンケーキを召し上がっていただき、「美味しいね!」、「また食べたい!」とこちらも大好評でした。

介護職員：T・I 記

### 《誕生会》



『暖かいセーターをありがとう😊』



『問題です・・・  
・・・七五三の千歳飴の長さは?』



『大好評だったパンプキンケーキ🍰』

## 特別養護老人ホームブロン 12月の予定

■ 店屋物 11日(土) ■ 理美容 8日(水)・21日(火) ■ ゆず湯 20日(月)~22日(水)

## 厨房だより

### 食べ合わせについて

#### 食べ合わせとは?

野菜にはいろいろな種類があり、それぞれの野菜ごとで味や香り、見た目が異なるように、含まれる有効成分にも様々な特徴があります。これらをうまく生かすために、複数の食材を組み合わせることを「食べ合わせ」と呼んでいます。食べ合わせをすると、それぞれの持つ栄養素の効能に変化が生じる場合があります。

例えば、単品で食べたら栄養成分が体内で生かされないような食材でも、それをサポートする栄養素を持つ他の食材と食べ合わせれば、高い効果が得られるのです。(逆に優れた栄養価を持つ食材でも組み合わせた食材に含まれる成分次第では、せっかくの効能が失われてしまうこともあります)

#### <相乗効果が期待できる食べ合わせの一例>

#### 「しその葉」×「レモン」

具体的には、

「しその葉をサラダや天ぷらにして、そこに絞った  
レモン汁をたっぷりかける」

こうすることで・・・

「しその葉」に含まれるビタミンEが持つ若返り効果と、  
「レモン」のビタミンCの持つ美肌効果が、ともに  
より増強されます。さらに疲労回復効果も期待できます。



栄養課：T・I 記

## ケアハウスリヒト

### 【11月のご様子】

11月21日(日)に誕生会を行いお二人の方をお祝いしました。お二人とも今年ケアハウスにご入居された方でしたので今回が初めての誕生会となりましたが、緊張されることもなくリラックスした表情で参加しておられました。お祝いの後には都道府県に関する「脳トレクイズ」にチャレンジ。皆様真剣に取り組んでいらっしゃいました。お楽しみのケーキは「白ぶどうと洋ナシ」のケーキでした。頭を使った後なので美味しさも格別だったようです。

12月は誕生者がいらっしゃいませんので店屋物を楽しんでいただく予定です。既に食べたいお食事の希望を取り、皆様当日を楽しみにしておられます。

相談員：M・W 記

#### 《誕生会&脳トレ》



『🎂お誕生日おめでとうございます🏠』



『脳トレにチャレンジ!』

### ケアハウスリヒト 12月の予定

■ 入居者懇談会 10日(金) ■ 店屋物 19日(日) ■ 理美容 8日(水)・21日(火)

## グループホームブロン

### 【11月のご様子】

11月はお二人の方が誕生日を迎えられました。誕生会では入居者の皆様と職員とで楽しいひと時を過ごしました。今月のおやつ作りでは、旬の食材である「栗」や「さつまいも」を沢山使用したモンブランケーキを作りました。また夕食作りで作った「おでん」も、大根や練り物に出汁がたっぷりとしみ込んで、『美味しい、美味しい』と大好評でした。

これからは寒さが身にしみる季節となります。感染予防に努めながら、皆様が笑顔で過ごせるように色々な企画を考えていますので、どうぞお楽しみに！

介護職員：K・N 記

#### 《誕生会・おやつ作り》



『お誕生日おめでとう🎁』



『モンブランケーキ、おいしいね🍰』



### グループホームブロン 12月の予定

■ 誕生会 9日(木)・11日(土) ■ 夕食作り 14日(火)  
■ おやつ作り 19日(日) ■ クリスマス会 25日(土) ■ 理美容 8日(水)・21日(火)

## 【11月のご様子】

11月も穏やかな日々を過ごしていただきました。デイサービスでは午後、各曜日ごとに活動を行っています。月曜日は脳トレ、火曜日は硬筆、水曜日はお散歩、木曜日は月2回の詩吟、金曜日は折り紙、土曜日はカードゲームを行い、それぞれ興味のある方に参加していただいております。

介護職員：S・S 記

### 《 日常の様子 》



『何枚取れたかな?』



『折り紙でクリスマス!』



『歌いながら書いてます♪』

## デイサービス 12月の予定

■ ゆず湯 16日(木)~22日(水) ■ クリスマス会 20日(月)~25日(土)

## ルストホフ志木 トピックス

### 🎄 クリスマスツリーの意味 🎄

もうすぐクリスマス。そのクリスマスを象徴するものと言えば「クリスマスツリー」ですね。この時季になると、ショッピングセンターなどに大きなツリーが飾られたり、クリスマスツリーが描かれたポスターやメッセージカードをたくさん目にしますので、12月の風物詩となっています。

さて、そんなクリスマスツリーの用材にはもみの木などの「常緑の針葉樹」が使用されますが、そこには古くから「永遠の象徴」という意味が込められているのだそうです。また他にも、「神の永遠の愛」とか「神が与える生命を象徴するもの」といった意味が込められている、との説もあります。

去年は新型コロナウイルスの影響もあり様々なイベントが中止になりましたが、今年のクリスマスは皆様どんなクリスマスツリーを飾られますか？

