

# 敬老の日の贈り物



## アルカディア通信

2025年9月14日(日)に、利用者様に敬老の日のお祝い品として、おぼろタオルを贈りました。

おぼろタオルは、1908年(明治41年)三重県津市にて、日本画家でもあった森田庄三郎氏が「朧染タオル製造法」の専売特許で創業されました。

生地の特徴として、おぼろ独自の密度の粗い織り方で一般のタオルに比べ、乾きやすく軽いのが特徴です。また細かい糸を使っているため、繰り返し洗濯しても、適度なシャリ感と柔らかい風合いが続くため、利用者様の肌にも非常に優しく、皆様にとっても喜んでいただきました。



ありがとう♪

おぼろタオル  
懐かしい！



他のタオルと比べると、肌触りが全然違う。

昔使っていました。



いつも笑顔と温かいお言葉をいただき  
職員一同感謝しています。

HPは  
こちらから



令和七年十一月七日発行  
編集・発行 広報委員会  
津市乙部1番5号  
(059)2276681

第二〇四号





## デイケア

# 午後の様子

午後のレクリエーションが終わり、おやつまでの時間の過ごし方を紹介させていただきます。『動く』、『考える』、『笑う』事は生活動作においてとても大切です。

自主訓練では、利用者様の身体に応じたトレーニング内容をリハビリスタッフで考案させて頂いております。午前中のリハビリだけでは物足りない方は積極的に参加されます。

知能訓練では、パズルなど一人で行える物もあれば、複数で参加できるゲームもあります。考えたり、笑い合うことで他者とのコミュニケーションにもつながります。

手指訓練では、折り紙を使った作業やぬり絵などたくさんの作品を作成されています。利用者様同士、上手に連携をとられ、毎月見事な作品が施設一階に飾られます。

一人で居る時は中々しない作業やトレーニングです。職員が間に入りみんなで笑い合ったり、身体のサポートや助言をさせて頂いております。毎日が特別な日でありますよう、無理のない範囲で過ごして頂ける環境を今後も提供していきたいです。

It's NEW!!

職員の制服が新しくなりました！  
すっきりとしたストライプで、心機一転頑張っていきます！



～自主訓練の様子～  
足の筋力強化を目的としてフットプレスを行っています。今年から新しく導入しました。各自の体力に合わせて負荷を変えます。最初は太ももにきます！



～自主訓練の様子～  
腕の可動域を広げる目的として滑車訓練を行っています。右手と左手を交互に上げていきます。腕が上がりにくい方におすすです。10分行くと結構大変です！



～タオルたたみ～  
入浴時に使用したタオルを洗濯し、たたんで頂いてます。皆さん家事のベテラン！素早くたたんでもらえます！



～カードゲーム～  
知能訓練の一環で、トランプゲームや連想ゲームなど、楽しみながら頭をフル回転させています！大変盛り上がっています。



～作品作り～  
手指訓練の一環で、今月はハロウィンイベントに向けての装飾作りをしました。カボチャやお化けを作成中です。



～将棋～  
知能訓練の一環です。昔されていた方や段をお持ちの方など、真剣な眼差しで勝負されています。



# 栄養だより



記録的な猛暑が落ち着き、過ごしやすい季節となりましたが、一日の気温差が激しい秋は、自律神経のバランスが崩れやすく、体温調整がうまくいかず、疲れやすくなります。心身ともに健やかに過ごすため食事や普段の生活を見直して体調を整えましょう。

## 『和食』～次世代につなぐ食文化

11月24日は「和食の日」です。

日本人の伝統的な和食の文化を見直し、保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。2013年には、日本の伝統的な食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産として登録され、日本の食文化が世界的に広く知られることとなりました。

和食の基本といわれる「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」は、日本人の主食である「ご飯」と「汁物」主菜1品、副菜2品を組み合わせた献立です。

主食はエネルギー源となる炭水化物を多く含むご飯、主菜は肉や魚、大豆製品など筋肉や血液の材料となるたんぱく質、副菜にはお浸し、煮物、和え物などを利用することで体の調子を整えるビタミン、ミネラル、味噌汁からも野菜や海藻類が補えるため、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維も補えます。1食で五大栄養素が補えるので理想的なバランスの良い食事です。



材料<<8コ分>>

- ・さつまいも 300g
- ① { バター 50g
- 砂糖 50g
- 生クリーム 50cc
- ・卵黄 1コ分
- ・アルミカップ 8コ分

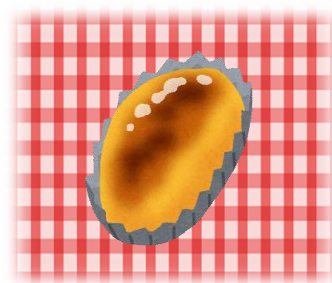


## 旬のレシピ

### スイートポテト

#### ＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- ② 水にさらした①を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②をボールに入れ、めん棒でつぶす。
- ④ ③にAを入れ混ぜる。
- ⑤ ④を8等分にし、楕円形にし成形する。
- ⑥ ⑤をアルミカップに乗せ、卵黄を表面に塗る。
- ⑦ トースターで10分焼き、焼き色が付いたら完成。





# 感染症対策をしましょう！！

## リハビリ

こんにちは。リハビリの矢野です。

十一月に入り、秋の涼しさを迎えたかと思えば、寒暖差のある一日もあり、気温の変化の大きい日々が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

先月のはじめごろには、インフルエンザの流行シーズンに入ったと、厚生労働省より発表されました。そこで、今回は今一度、感染症の症状や原因、対策についてご紹介したいと思います。

### 感染症の種類と症状

感染症の中でも、ウイルスによって引き起こされ、時期によって流行しやすいものを**流行性ウイルス感染症**と言います。その種類としては、**はしか**や**風疹**、**おたふくかぜ**、**インフルエンザ**など様々なものがあります。

症状は、種類によっても異なりますが、**発熱**や**頭痛**、**のどの痛み**、**倦怠感**、**関節痛**、**リンパ節の腫れ**、**鼻水**、**目の充血**、**頬の腫れ**など多岐に渡ります。



### 感染症の原因

先ほど挙げた流行性ウイルス感染症の原因は、ウイルスです。これらのウイルスは、人々の体内に侵入し、感染を引き起こします。

ウイルスは、空気中の飛沫や体液の接触などから広がっていくので、感染者の咳やくしゃみ、吐物などから周囲に広めていきます。



### 感染症への対策

#### ① 手洗いの徹底

ウイルスは、手から目や口などを介して、体内に侵入することが多いため、こまめな手洗いは、予防に効果的です。また、一回の手洗いには、ある程度時間をかける必要があります。目安としては、もみ洗いとすすぎ洗いともに30秒ほど実施するとよいです。

#### ② 咳エチケットの実践

咳やくしゃみの際には、ティッシュや袖で口を覆うようにしましょう。飛沫は、咳で約3メートル、くしゃみで約5メートル飛ぶと言われています。目に見えない細かな粒子が飛んでいくので、咳エチケットの実践は、飛沫感染の予防に効果的です。

#### ③ 効果的な予防接種

おたふくかぜやインフルエンザウイルスなどの、流行性ウイルス感染症には、予防接種があります。それらの予防接種を受ける事で、感染リスクや感染後の症状を小さくすることができます。

#### ④ 感染者との接触を避ける

お住いの地域で、流行性ウイルス感染症が発生している場合は、不要不急の外出を避けるなど、できる限り感染者との接触を避けるようにしましょう。買い物など必要な外出の際には、マスクをしたり、アルコールウェットティッシュなどを持参するなどの対策をしておくといでしょう。

