

うらら 第236号



令和7年12月10日

師走に入り寒さも増してまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

吐く息が白く光り空に消えていく様子を見ると、幼いころ母が両手を包み込んで「はあ、はあ」と白い息で温めてくれたことや、足先が冷たくて眠れない時には、おまじないのように布団にそっと湯たんぽを入れてくれたことを思い出します。エアコンや電気毛布などの普及によって湯たんぽの存在は薄れていますが、「頭寒足熱」という昔の人の知恵が生かされている湯たんぽは、皮膚や目の乾燥が起きず、室内の空気を汚さず電気代もかからない為、省エネ対策までも実現できると、再度注目を集めています。昔ながらのお湯を入れるタイプや、電子レンジで温められる物、充電式の物など種類も豊富です。

また、足先だけではなく、お腹を温めると血行が良くなることで腸の動きが活発になり便秘解消や冷え性改善に効果が期待できます。腸は単なる消化器官にとどまらず、重要な免疫器官であるので、健康のために腸内環境を整える「腸活」を始めるのも良いですね。善玉菌を増やす食物繊維や乳酸菌を豊富に含む食品を積極的に取り入れるなど、食生活の見直しとウォーキングや腸のマッサージを取り入れることも、腸に直接刺激を与えるため、おすすめです。腸には身体の免疫細胞の50%以上が集まっているので、腸を鍛えておくことは免疫強化にも繋がります。ウイルスに負けない体づくりを行い、健康に過ごしたいですね。

寒さ厳しき折、どうぞご自愛のうえ、よいお年をお迎えください。

看護主任 木村真奈美



ケアホーム
ディア・レスト福山
〒720-1132
福山市駅家町倉光 148
TEL 084-977-0880
【ホームページ】
<http://www.dearrest.net.fukuyama>



霜月の献立

・口取り

- ・造り
- ・炊き合わせ変り
- ・焼き物
- ・飯物
- ・汁物
- ・水物

笹身とろろ焼き
貝割れのハム巻 飛子
貝柱の金山寺味噌
六方里芋雲丹焼き
法蓮草と甘栗のヨーグルト掛け
鯛 サーモン
かぶら蒸し 紅葉餡
牛ロース おろしポン酢
きのこと牛蒡の炊込み
菊花豆腐
キウイ 小豆餡添え

首を長くして楽しみにされていたディナー。

目で楽しめる飾り切り、舌でも季節を感じていただき、豪華な食事に大満足！！



今日はごちそうじゃ
早く食べたいな〜♪



今日は何ごと??
何から食べよう
か??迷うな。



料理も美味しくてよかったです！
来年を楽しみに元気で
過ごさないとね！

和食懐石

11月18日(火)

ディナ

食のイベントのひとつである和食のフルコースを夕食に楽しんで頂きました。季節の食材を使用したフルコースに「美味しいわ～。」と皆さま終始笑顔で食べられ、喜んで頂くことが出来ました。



和懷食石

11月19日(水)



味付けも最高に美味しいわ。
毎日元気に過ごさなきゃね。

造り	口取り
炊き合せ	笹身どろろ焼き
焼き物	貝割れのハム巻 飛子
汁物	貝柱の金山寺味噌
飯物	六方里芋雲丹焼き
	法蓮草と甘栗の
	ヨーグルト掛け
	鯛 サーモン
	かぶら蒸し 紅葉餡
	牛ロース おろしポン酢
	きのこと牛蒡の炊込み
	菊花豆腐
	キウイ 小豆餡添え



和食のコース料理は見た
目も綺麗で美味しいそう!!



入口の銀杏や紅葉、南天が
風情があつて素敵だわ。

【1号棟】

干し柿

先月作った干し柿がついに食べ頃に。

「まだ？まだ？」と楽しみにしていた皆様から、「甘くて美味しい～！」と喜ばれました。



クリスマスツリー飾りつけ

11月17日（月）

毎年恒例のクリスマスツリー飾りつけ。

今年も豪華でかわいいツリーに仕上りました。クリスマス喫茶が楽しみですね！



リハビリテーション

個別、集団にてその方にあったリハビリテーションを行っています。



立位での下肢筋力リハビリテーション



趣味の写真で入居者様が生けた花を撮影して下さいました。
これも生活リハビリテーション



生け花

11月27日（木）



◆花材◆

- ・サンゴミズキ
- ・カーネーション
- ・バラ
- ・カスピア
- ・ユーカリ

書道

11月23日（日）



【2号棟】

芋天ぷら、大学芋

収穫から約2週間天日干しをしたサツマイモを天ぷらと大学芋にしました。甘くてホクホクな芋天ぷらは、入居者様から大絶賛!!多い方は6枚も食べられていきました。さつま芋には、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれ整腸作用、美肌効果、むくみの解消などの効能もあります。食べすぎには注意して、引き続き秋の味覚を楽しみたいと思います!!

11月22日(土)



芸術の秋（さつま芋・柿のデッサン）

秋といえば、「芸術の秋」もその一つです。畠で獲れた柿とさつま芋をじっくりと観察され、描かれました。なかには「自分が描いたやつが美味しいそうで食べたくなるわ～」と言われていた方も。皆様とても素敵なお絵に仕上がりました。



描いていると、美味しい
そうで食べたくなるね!!



生け花

11月27日(木)



クリスマスツリー飾付

11月21日(金)

クリスマスが
待ち遠しいね~!!



12月・2026年1月行事予定表

- 12月10日(水) 昼食時 忘年会寿司バイキング
12月10日(水) 14:00~ オンラインツアー岡山後楽園
12月15日(月) ~17日(水) 入浴イベント・ゆず湯
12月15日(月) 14:00~ ヤクルト健康教室(1号棟)
12月23日(火) 14:00~ 移動売店・注文分配達(中山商店様)
12月24日(水) 14:00~ クリスマス喫茶(1号棟)
12月25日(木) 14:00~ クリスマス喫茶(2号棟)
12月25日(木) 13:30~ 散髪(1号棟)
12月25日(木) 14:00~ 生け花教室
12月29日(月) 13:30~ 散髪(1号棟)

2026年 1月 9日(金) 13:30~ 散髪(2号棟)
1月13日(火) 14:00~ 移動売店・注文分配達(中山商店様)

※毎週木曜日、15時30分～移動売店「おまかせ君」

※行事内容は変更になることもありますので、予めご了承ください。

年末年始入浴中止についてのお知らせ

令和8年1月1日(木)から

令和8年1月3日(土)まで

入浴をお休みさせていただきます。

令和8年1月5日(月)より再開いたしますので、
家族洗濯の方はご協力を願いいたします。

通報・避難・消火訓練・設備点検

11月12日(水)

定期的に防災機器の点検をしており、今回の点検でも異常はありませんでした。

また、スタッフによるホースや消火器の配置確認、消火訓練、通報訓練を行いました。



インフルエンザ警報発令中

現在、広島県全域において「インフルエンザ警報」が発令されています。

感染拡大防止のため、風邪症状のある方、感染症罹患された方と接触のあった方はご面会をお控えください。入居者様、職員の感染が確認された場合には、面会を一時中止させていただく場合があります。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力を願いいたします。



施設内の様子を
インスタグラムで発信中です！
フォローお願ひいたします！



編集後記

今年も残すところあとわずかとなりました。

11月には夕食行事「和食懐石」を開催し、和食料理人の方をお招きして、本格的なコース料理をご用意いただきました。「きれいで盛り付けてあって食べるのがもったいないわ」「おかわりしたい」など、入居者様から嬉しいお声をいただき、皆様に大変喜んでいただけたひとときとなりました。

12月には忘年会行事として「寿司バイキング」を予定しております。一年の締めくくりに、皆様に楽しんでいただけるよう準備を進めております。

インフルエンザ警報も出ています。どうぞ体調を崩されませんようご自愛ください。

介護副主任 田中慎也

※写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際は手洗い・アルコール消毒をしています。