

# 和食懐石



# うらら

第  
163  
号

令和元年 11月 10日

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込み、近畿地方では11月4日に「木枯らし1号」が吹き、冬の到来です。

この度の台風で被害にあわれた方々、関係者の方々には厳しい冬を過ごさざるを得ないこと、お見舞い申し上げますとともに一日も早い復旧を衷心よりお祈り申し上げます。

さてドライノーズという言葉をご存知でしょうか？現代病としてすっかり定着しているドライアイ、ドライマウスに続き、最近では「第3の乾燥症」と呼ばれる「ドライノーズ」に悩む人が増加中です。特に今年は台風の影響で夏は湿気が多く、急に寒くなり乾燥していることから、湿度の差があり、ドライノーズに注意が必要です。風邪でもないのに、鼻がムズムズして鼻をかんでも鼻水が出ない。鼻が詰まりやすくなる。さらに悪化すると鼻汁が乾いてカサブタ状になり、出血や炎症が発生することもあります。なにより厄介なのは、インフルエンザや風邪などの感染症にかかるリスクが高まることです。病原菌が鼻の粘膜が乾燥によりバリア機能が低下し鼻の粘膜にとどまって風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。快適な湿度は50%~55%ですが、ここ最近では約15%まで下がっていますので加湿器をつける、ドライノーズ用スプレーを使用するなど乾燥対策をし、インフルエンザ予防をしていきましょう。

今年も世相を表す「2019 新語・流行語大賞」の候補が発表され、年の瀬が近づいたことを感じます。何かと忙しい師走を迎えますので健康に充分気を付け、風邪など引かれませぬようご自愛ください。

生活相談員 黒田 恵利香



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

# 和食懐石 11月7日(木)



揚げ物は  
お任せあれ。  
この日の為に  
広島からやつ  
てきました。



料亭橋本  
女将代行の黒田です。



美味しいわー！揚げたて  
天ぷら大好き

水物	汁物	飯物	揚げ物	焼き物	口取り	造り	献立
林檎 甲州煮	揚げ茄子 ・赤味噌 ・三つ葉 ・溶き芥子	もろこし ・青海苔	海老真丈 ・銀杏 ・素麺 ・青唐 ・昆布茶	白味噌 ・山葵	サイコロステーキ ・南京 ・人参 ・雷菜	柿の白和え 鳥鰯 ・海老 ・苔地 ・丸十 ・栗いが揚げ	鰹の叩き ・紫玉葱 ・大場 ・生姜 ・檸檬
						柚子釜焼き	鯛 ・人参 ・絹莢 ・柚子



これは何かな？  
たくさんあって迷うなー



# 外出ツアー

## 駅家公園

10月8日(火)

季節を感じに近所の公園を散策。少し肌寒い日でしたが、花や景色を見て心がほっこりしました。  
秋のバラもいいですね。



## 笠岡ベイファーム

10月16日(水)



壮大なコスモス畑を散歩した後、買い物をして新鮮な海の幸を食べて帰って来ました。



## 福山市内

10月24日(木)

雨でバラ公園散策が中止となりましたが( /\_;) 急遽、人気スポット、ポートプラザへ。残念ながら満開のバラを見ることができませんでしたが、美味しい焼きたてのパンを食べて帰りました。



# RUN伴

10月19日(土)

「RUN 伴」は、認知症フレンドシップクラブが主催する「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」の輪を広げていく為のイベントです。認知症の人とそうでない人が一緒になってタスキを繋いでいきます。北海道を出発し、全国を經由し、沖縄がゴールです。



福山北部では、ゲンキックス（近田）からフジグランまで 6 施設でタスキを繋ぎ、生中継により、沿道の様子・タスキ渡しの様子がフジグランの大スクリーンに映し出され、イベントの意義を多くの人たちに知っていただけました。

## ハロウィンイベント

10月28日(月)～30日(水)

お風呂の後はブドウジュースで乾杯～



## 園芸部通信

初夏に植えたさつま芋を収穫しました。つるの根元がどこに行ったか分からなくなり、手伝った、ジョンさん・黄さんはトレジャーハンター?? 入居者様から「もっとあっち、違うそこじゃない」と場所を教えられていました。大きな芋を採ったど～。(＃^。^＃)



大きなお芋で  
大豊作だったよ!



## 11月 HAPPY BIRTHDAY

濱田 政江 様      朝日 伸 様  
浅野 光枝 様      中西 静子 様  
安永 虎子 様      志賀 敦子 様

おめでとう  
ございます!



# 生け花教室

10月12日(土)

今月のお花は、サンゴミズキ、ゴット、ガーベラ、トルコキキョウ、クルクマでした。大きなサンゴミズキが思うようにバランスが取れませんでした。が、何度も直しながら納得のいく作品が出来ました。



なかなか刺さらんね。



## アーティフィシャル

10月24日(木)



可愛いのが出来たよ



お花の壁飾りを作成しました。ワイヤーを自在に動かし、何度でも形を変えることができる作品。どのような形にするか悩みながら作品を作りました。

## 感染症予防勉強

10月25日(金)・28日(月)



日頃行っている基本的な「手洗い・うがい」が感染を予防するうえで非常に大切なことを再確認しました。

インフルエンザ等が拡大する季節となったので感染予防に努めていきましょう。



## 職員全体会議

10月25日(金)

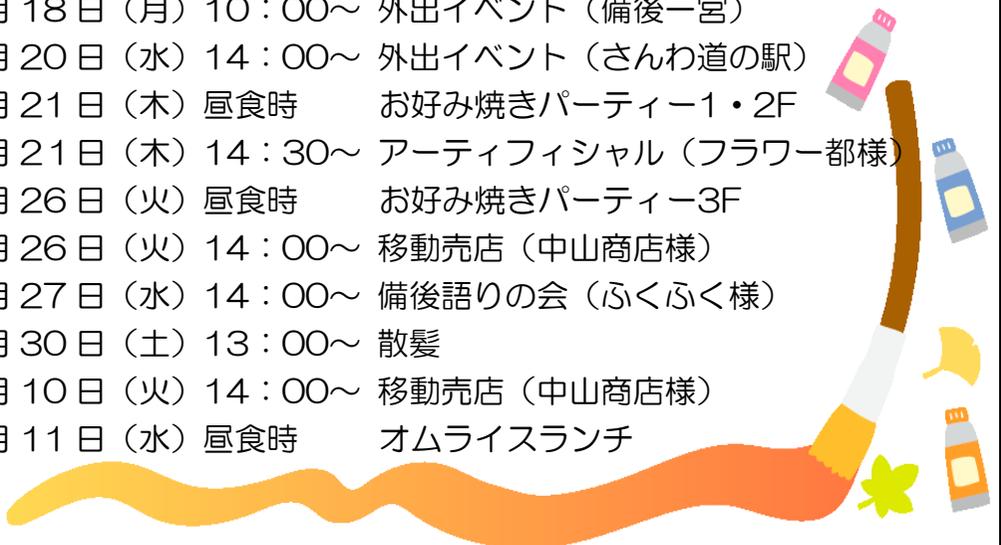
目標管理(中間発表)

各部署で決めた一年の目標に対する中間発表を行いました。入居者様が満足した生活を送って頂けるように職員一人一人が目標を再確認し、行動していけるように努めて参ります。



## 11月・12月 行事予定

- 11月13日(水) 10:00~ 合同消防点検  
11月17日(日) 14:00~ 書道  
11月18日(月) 10:00~ 外出イベント(備後一宮)  
11月20日(水) 14:00~ 外出イベント(さんわ道の駅)  
11月21日(木) 昼食時 お好み焼きパーティー1・2F  
11月21日(木) 14:30~ アーティフィシャル(フラワー都様)  
11月26日(火) 昼食時 お好み焼きパーティー3F  
11月26日(火) 14:00~ 移動売店(中山商店様)  
11月27日(水) 14:00~ 備後語りの会(ふくふく様)  
11月30日(土) 13:00~ 散髪  
12月10日(火) 14:00~ 移動売店(中山商店様)  
12月11日(水) 昼食時 オムライスランチ



### 地域トピックス

## 倉光天神社秋祭り

10月20日(日)

町内の秋祭りで子ども神輿と大人神輿が寄ってくれ、職員も担がせて頂きました。入居者様の間近まで来て迫力満点でした。



結構重たいー！  
ワッショイ！



榎本君、ジヨン君  
頑張れ！

ボランティアお礼  
アーティフィシャル…フラワー都様  
おとなの学校…村上様  
生け花教室…中田様  
ありがとうございました。  
次回もよろしくお願い致します。

### お願い

インフルエンザが流行し始めましたので、病院受診後やインフルエンザの方と接触があった場合は面会をお控え下さいますようお願い致します。

### 【編集後記】

朝・夕の冷え込みも厳しくなり、日に日に秋が深まり、暮秋の季節となりました。

先日皆様が楽しみにされておりました和食懐石を行いました。普段とは違う雰囲気の中、料理長が目前で揚げる天ぷらを見て食べて頂き、皆様大変喜んでくださり、「おいしいよ！」の声を頂き、たくさんの笑顔を見ることができました。次はお好み焼きパーティーです。楽しみにご期待下さいね。

介護副主任 桑田 房子