



まほろばだより

題字：小西章夫様

第98号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
☎ 0274-40-2022
編集委員 星野・宇佐美

梅雨入りの便りが聞かれる季節となりました。雨が続きムシムシする梅雨時。毎年この時期になると、『疲れが取れにくい。頭痛や肩こりがする。やる気が出ない。』など、体や精神に不調を感じる人が増えるようです。

「梅雨だる」とも呼ばれるこの症状、特に女性に多く、不調の最も大きな原因は、「自律神経の乱れ」によるものです。自律神経は、血管や内臓の動き、食べ物の消化・吸収、肺呼吸、体温調整や免疫、ホルモンなど、体のあらゆる働きを調整しています。自律神経とお天気は密接に関係していて、雨の日のように低気圧になると、副交感神経が強く働きます。梅雨時は天候が変わりやすく、気圧や気温が急激に変化します。そのため、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすくなります。

それと、「湿度の高さ」も不調の原因です。湿度が高いと体内に水が溜まりやすくなり、東洋医学には、「水毒」という考え方があり、体内に水が溜まることで気や血の巡りが悪くなり、さまざまな不調を引き起こすといわれています。体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、無理をせずゆっくり体を休めましょう。

《5月行事報告》

●おやき作り

20日（月）に高菜入りの『おやき』を作りました。おやきは長野県の郷土料理として知られていて、隣県群馬でも馴染みです♪おまんじゅうを作るように高菜を包んで頂き、厨房で蒸せば完成です。

「高菜が良い味出してるね。美味しい。」と大変ご好評頂きました。



●バラ園ドライブ

22日・23日は送迎の帰りに寄り道をして、木部町にある『バラのガーデン花蔵』へ、ドライブに出掛けてきました。

毎年お世話になっているバラ園です。車で敷地に入っていける為、車から降りなくても、間近でバラを楽しむ事が出来ます♪

見頃を迎えた満開のバラを、車窓から楽しんで頂き、窓を開けると、バラの良い香りが広がりました。

「綺麗だね♪良い香りがする。」「色々な色、種類があるんだね。」と話され、穏やかなひと時を過ごして頂きました。



★5月の駅弁昼食会は小田原駅こゆるぎ弁当でした♪

「小田原」は草書体で書かれた「小田留木（こゆるぎ）」の誤読との説にちなんだ駅弁。味付けご飯の上に自慢の鳥そぼろなどたくさんのおかずが詰められた、人気の駅弁です♪



●4月利用者様作品（紫陽花・6月カレンダー）



5月の共同作品として、巨大な紫陽花を紫、青、ピンクの3種類、作成して頂きました。

ビニール傘を土台として、皆様に折って頂いた紫陽花の花びら約200枚を貼って頂きました。

2色の色紙を使いコントラストが出るように作成したので、とても立体感のある作品が完成しました。「傘を使うなんて考えたね。とっても綺麗だよ♪」と大変ご好評頂きました。

暮らしの知識

◎衣替えの文化

「衣替え」は6月1日を目安に冬服から夏服へ、10月1日を目安に夏服から冬服へ、と替える風習で、多くの方が認識しています。では、どうして一斉に服を替えるようになったのか、ご存知ですか？

◎衣替えの文化的意義～なぜ一斉に衣替えをするの？

制服の場合は、ある一定の組織や集団に所属する者が着用するように定められている服装なので、一斉に衣替えをするのも道理です。とはいえ、地域によって気候風土が違うので、衣替えの日程を調整したり、春・秋用の合服を採用したりしながら、衣替えを実施しています。

家庭の場合は、衣替えの日を目安に季節に合わせた衣服を着用するようになりました。その背景には、日本ならではの感性があります。日本人は、古来より、服装というのは自分のためだけのものではないと考え、着ている服が周りの人に与える影響も考慮しながら暮らしてきました。とくに、大事にしてきたのが季節感で、**季節を先取りするのは良いけれど、過ぎた季節をひきずるのは野暮なこと**とされてきました。

例えば、10月1日に全てを冬物にする方はほとんどいないと思いますが、10月に入ったら、秋らしい装いを心掛けるようになりませんか。Tシャツでも、涼しげな夏の絵柄ではなく、秋らしい色柄にしたほうが馴染むでしょう。「秋らしい」、「春っぽい」と言うのは褒め言葉ですが、その季節に合わない、「暑苦しい」、「寒々しい」などと言うように、何気ない一言からも、私たちが日ごろから季節感を意識していることに気付きます。ですから、季節に応じた装いができるよう、家庭でも10月1日を目安に夏物と冬物を入れ替えるようになったのです。

このように、衣替えには日本の感性が息づいており、衣替えを通じて衣服の季節感を養ったり、衣服の手入れ・管理・整理整頓のしかたを身につけたりしてきました。暮らしの行事は季節の巡りとともに繰り返されるので、子ども達にとっては、大変意義のある「行事育」でもあるのです。



6月行事日程

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 3日（月）・・・味わい御膳昼食 | 15日（土）・・・誕生日昼食会 |
| 4日（火）・・・朗読ボランティア（語りべの会） | 18日（火）・・・手作りおやつ（クワイケーキ） |
| 6日（木）・・・くまの幼稚園来所 | 21日（金）・・・駅弁昼食（横浜駅しゅうまい弁当） |
| 13日～19日・・・理美容 | 24日～29日・・・まほろば温泉 |

施設の空き情報

【令和元年5月31日現在】

特 養 ☎0274-23-6520	現在、満床です。待機、空床待ちとなりますが、お申込みやご見学、ご相談は随時受け付けております。要介護2以下の方もお気軽にお問合せ、ご相談下さい。【担当：下田、小茂田】
ショートステイ ☎0274-23-6520	6月→現在、空きがございます。7月→先着順に予約受付しています。8月以降についてはご相談下さい。ロングショートに関しましても、受入が可能な場合がありますので、ご連絡下さい。調整させていただきます。なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合も、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。【担当：下田、小茂田】
グループホーム ☎0274-23-6520	現在、満床です。空床待ちとなりますが、お申込みやご相談は随時受け付けております。【担当：加藤】
デイサービス ☎0274-40-2022	月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご連絡下さい。機能訓練については、専門職が担当しています。（理学療法士・按摩マッサージ師・看護師）【担当：平井、星野】