



まほろばだより

題字：中澤都様

第 101 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

残暑もようやく和らぎ、朝晩は過ごしやすくなってきました。今年も記録的な猛暑の日が多く、集中豪雨等の自然災害も猛威を振るいました。まだまだ、日中の暑さには注意が必要ですが、秋は夏の疲れから体調を崩しやすい時期です。休息をとり、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて今年も9月2日（月）から6日（金）の5日間、藤岡北中学の2年生5名がデイサービスに職場体験学習に来る予定です。ご迷惑をおかけする事もあるかもしれませんが、中学生の仕事ぶりを暖かな気持ちで見守って頂ければ幸いです。また、このほか6日（金）にのぞみ幼稚園の園児来所等も予定していますので、ぜひ楽しみにして下さい。

《8月行事報告》

●ミニ納涼会

26日、27日の2日間、デイサービスでミニ納涼祭を行いました。テイルーム内を皆様にとって頂いた提灯などで飾り付け、お祭り気分を演出。

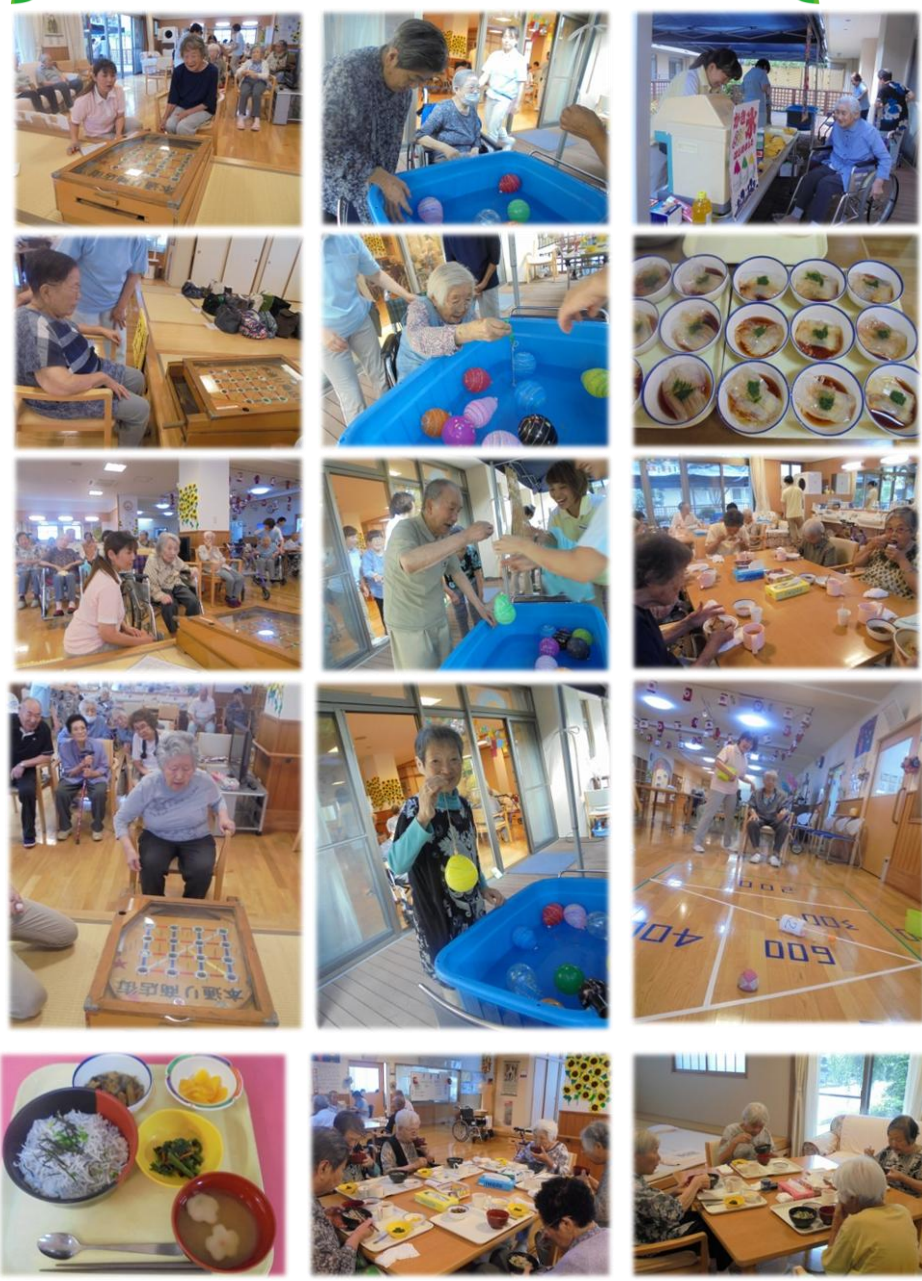
スマートボールや点取りゲーム、ヨーヨー釣り。かき氷や水ようかん、厨房からは手作りのところてんと、日替わりで、たこ焼き、お好み焼きを用意しました。

スマートボールは参加者全員に景品を用意し、点取りゲームでは上位5位までの方に景品をプレゼントしました。

「懐かしいね。ヨーヨー釣りなんて何十年ぶりだろう。」「ヨーヨー、ひ孫に持って行ってあげよう。何色がいいかね?」「提灯も飾ってあって本当にお祭りみたいだね♪」「景品はなんだろうね。開けるのが楽しみ♪」と話され、とても楽しまれている様子でした。

★8月ご当地昼食会

8月のご当地昼食は神奈川県江ノ島で有名な『しらす丼』でした。釜揚げしらす、丼の酢飯の上に豪快に盛り付けられました♪「豪勢だね。」ととても喜んでいただきました♪



◎8月利用者様作品 (ちょうちん、ふうりん)



まほろばミニ納涼祭に合わせ、今月は提灯を作りました。外側を白と赤の色画用紙で作り、中は明かりが付いてように見える為、黄色、オレンジ色の色画用紙を使いました。素敵な紅白の提灯がたくさん仕上がり、納涼祭を盛り上げてくれました♪
このほか夏の風物詩、風鈴も作って頂きました。

暮らしの知識



◎秋バテを防いで、快適な日々を過ごしましょう!

「夏バテ」とは夏の暑さで体力や食欲が低下し、疲れやだるさなどの不調が現れる暑気あたりのことです。通常は涼しくなってくると解消しますが、夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって症状が出る「秋バテ」もあります。秋バテの原因は大きく分けて2つあります。1 つめは、【暑さや節電対策の為】、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」。2 つめは、【冷房の効いた室内で長時間過ごした為】の冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる「冷房冷えタイプ」です。

どちらにしても、身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、引き起こされます。秋バテ対策として、次の4つの方法で体を冷えから守ることが大切です。

- ①食事。温かいものを積極的に摂ること。ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよいでしょう。また、ビタミンB群には疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。
- ②冷房対策。オフィスや電車内など空調温度が決められている場合は、カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにしましょう。長時間の時は、腹巻きやハイソックス、ひざ掛けを活用して保温するとよいでしょう。
- ③入浴。眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。
- ④就寝時。暑さがやわらいでいれば冷房は使わず、代わりに首や後頭部を水枕や保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくことで安心です。暑さによる疲れを解消し、快適に秋を迎えるためにも試してみたいかがでしょうか。

9月行事日程

- 2日～6日・・・チャリツィーク受け入れ(北中5名)
- 6日(金)・・・のぞみ幼稚園来所
- 12日(木)・・・味わい御膳昼食
- 14日(土)・・・誕生日昼食会
- 16日(月)・・・敬老の日イベント昼食
- 19日～25日・・・理美容実施
- 20日(金)・・・手作りおやつ(お団子)
- 23日～28日・・・まほろば温泉
- 25日(水)・・・お弁当昼食(のり弁)

施設の空き情報

【令和元年8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	9月→現在、空きがございます。 10月→先着順に予約受付しています。 10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】

