



まほろばだより

利用者様共同作品

春を感じる暖かな日差しが嬉しい季節となりました。3月は花見月と呼ばれるほど、梅・桃・桜をはじめ、沢山の草花が咲き誇る季節です。その年の気候によって開花時期が変わりますが、今年は暖冬の影響もあり、早くからお花見を楽しむことが出来そうです。天候の良い日は敷地内を散策して頂き、お花見を楽しんで頂けたらと思いますので、是非ご参加ください。暖かな日も多くなってきましたが、三寒四温の時候、まだまだ寒い日もありますので、体調管理には十分お気を付け下さい。

【潤青会からのお願い】

・新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。集団感染を未然に防ぐため、下記の状態に当てはまるご利用様はご利用を控えて頂きたいと思っております。ご理解とご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

- 熱が37.0℃以上の方
- 体調不良（せき・鼻水・倦怠感・下痢・吐き気等）の方
- 同居されているご家族様の中に風邪やインフルエンザ等の感染症に感染し、治療されている方

<2月行事報告>

●節分行事

節分のレクリエーションとして、1日3日4日のゲームは『鬼退治ゲーム』を行いました。

怒った鬼の的にボールを当てると泣き顔の鬼に変わる職員手作りの的は、とてもご好評で「鬼は外、福は内」のかけ声と共に、賑やかにゲームを行いました♪

節分の日、まほろば特製『恵方巻昼食』で、四季の行事を楽しんで頂きました。

●藤岡市民太鼓

8日（土）は、今年も藤岡市民太鼓の方々が、『和太鼓演奏』に来て下さいました。

迫力の和太鼓に「カッコいいね。」「すごいね。」と演奏に聞き入っている様子が見られました。

利用者様も『青い山脈』や『故郷』の歌に合わせて、太鼓を叩かせてもらい、「大きな音が出てびっくりした。」と喜ばれている様子でした♪

●手作りおやつ（チョコバナナケーキ）

21日（金）に手作りおやつとして、『チョコバナナケーキ』を作りました。

ケーキの材料とチョコチップを袋に入れ、良く揉んで、カップに流しました。ケーキは厨房で焼いて、果物を盛り付ければ、おいしそうなデザートが完成です♪「出来立ては美味しいね。」「甘さがちょうどいい。」と、とてもご好評頂きました。



第107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 宇佐美・星野

2月利用者様作品（梅の花、お雛様）



暮らしの知識

◎暖冬について

◎そもそも暖冬とはどんな意味？

暖冬とは、12月から2月の平均気温が、平年より高いことを言います。平均気温というのは、「区分値」と呼ばれるある一定期間の30年間の資料で作成した値です。10年毎に更新され、現在の区分値は1981年から2010年までの30年間の資料で作られています。ちなみに、10年毎の更新は西暦で1の位が1の年。次回は、2021年に1991年から2020年の資料が使われることとなります。また、気温を表現する時にはこの区分値を元に、「低い」「平年並」「高い」という3つの階級で表します。

当然ですが、この区分の具体的な値は、地域によって異なります。なので、天気予報では、「北日本は平年並、東日本と西日本では気温が高く、沖縄や奄美地方では暖冬になります」という表現をしたりするのです。

◎暖冬の影響によるデメリットとは？

1. 農作物への影響・・・暖冬になると、経済面に大きな影響が出ます。たとえば、農作物。本来なら冬の寒さの中で育つ農作物が、大豊作になり、価格が暴落することがあります。また、気温の影響で質が悪くなる等もあり、農家にとっては収入に影響しますし、消費者にとっては、価格の高騰に悩まされることとなります。
2. レジャー産業への影響・・・暖冬の年は気温が下がらないので、降雪量が少なくなります。雪が降らないと、スキーやスノボなどを楽しむ冬のレジャー観光施設に影響が出ます。
3. 流通業への影響・・・暖冬になると、デパートなどでは冬物の服が売れずに、利益が上がらないなどの影響が出ます。寒さがあるからこそ、暖かいものを求める需要が出るわけで、暖冬で暖かいと、暖房器具の売れ行きも悪くなります。卸売・小売業のみならず、製造業や運送業にとっても、暖冬になると冬に発生する経済効果が発揮されないのです。
4. 水不足への影響・・・暖冬で降雪量が減ると、ダムに雪解け水の流入が少なくなり、水不足を招くことがあります。
5. 自律神経への影響・・・暖冬というのは、ずっと穏やかな天気が続くというわけではなく、気温のアップダウンもあります。平年より高い気温の日もあれば、いきなり、気温が下がって冷え込む日もあります。寒暖差が激しいと、自律神経のバランスが乱れやすくなるので注意が必要です。自律神経とは、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経のこと。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。その2つのバランスをそこなうのが自律神経の乱れです。もともと冬場は身体の抵抗力が落ちやすい時期。暖冬のときほど、体調管理に気をつけてください。

3月行事日程

- 3日（火）・・・ひな祭り昼食会
- 11日（水）・・・味わい御膳昼食
- 16日（月）・・・お誕生日昼食会
- 21日（土）・・・手作りおやつ（桜もち）
- 23日～28日・・・まほろば温泉
- 28日（木）・・・ご当地昼食（岡山県デミカツ丼）

施設の空き情報

【令和2年2月29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	3月→現在、空きがございます。 4月→先着順に予約受付しています。 5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、受け入れ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】