



# まほろばだより

利用者様共同作品

第108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

暖かな日が続く、今年は記録的な早さで、ソメイヨシノが開花しました。その為、今年は例年4月に行っていた、お花見昼食を満開時に合わせ、3月末に行わせて頂きます。

満開の桜のもと、おいしい昼食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。

様々な花が咲き始める気持ちの良い季節となりましたが、今年は感染症が世界規模で流行しています。

予防はもちろんの事、重症化しない為にも、十分な休息をとり、日々の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、少しでも下記の状態に当てはまるご利用者様は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が風邪やインフルエンザ等の感染症の症状がある場合

また、ご自宅での朝の『検温』は引き続きご協力お願い致します。

## ＜3月行事報告＞

### ●ひな祭り行事

3日の桃の節句の昼食は、ちらし寿司が用意され、添えられたお雛様の折り紙も大好評でした。

午後のレクもひな祭り企画として、桃や菜の花、お内裏様やお雛様を的にした的当てゲームを行い、ゲームの最後には皆様と一緒に『ひな祭り』を歌い、おやつでは可愛いお雛様の和菓子とあられを頂きました。



### ●お散歩

今年は桜の開花が早く、テイルームから見えるしだれ桜が、11日に開花。ソメイヨシノも19日頃には開花を始めました。暖かく天気の良い日は外へ散歩に出掛け、桜や水仙などの春の花を楽しまれました。



### ●手作りおやつ（桜もち）

21日（土）に手作りおやつを行いました。今月は『桜もち（道明寺）』を作りました♪

ラップの真ん中のピンク色のもち米に餡子を挟み、桜の葉で巻けば完成です♪

「桜を見ながら食べるなんて素敵ね。」と、しだれ桜を眺めながらのおやつタイムは、大変皆さまに喜んで頂きました♪



## ●3月利用者様作品（桜、4月カレンダー）



### 暮らしの知識

#### ◎花粉症の豆知識

##### ◎スギ花粉症患者数と通年性アレルギー性鼻炎患者数、どっちが多い？

・20代までは通年性アレルギー性鼻炎患者数が多く、30代から60代ではスギ花粉症の患者数が上回ります。どの世代も鼻ムズ対策を忘れずに！！

一方、70代以上はスギ花粉症患者と通年性アレルギー性鼻炎患者が同数と言われています。

##### ◎鼻炎のアレルゲンとなる花粉が飛んでいない月は…ない！

・スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなどアレルギー性鼻炎の原因となるといわれている8種類の花粉の飛散時期を調査。全体的にみて冬の飛散量は少ないものの、スギやイネの花粉は年末から年始にかけても飛んでいます。



##### ◎北海道と沖縄にスギ花粉が少ないのは、戦後の復興事業が関係していた！

・戦後、全国の山林では、建材としての使用や治水を目的にスギの木の植林が行われました。しかし、その後、価格の安い木材の輸入が盛んになるにつれ、スギ樹木林の手入れがおろそかに…。そして、1960年代後半から花粉生産量の多い樹齢30年以上のスギ林の面積が広くなり、1970年代に入り患者数が急増…。しかし、その植林は北海道と沖縄では行われなかった為、影響を受けずにすんでいると言われています。

##### ◎スギ花粉症患者が日本一少ない北海道。でも、通年性アレルギー性鼻炎の患者数は一番多い！

・戦後に植林活動が行われなかったことに加え、北海道のスギ花粉の飛散期間は本州よりも短いといわれているため、スギ花粉症の患者数は日本一少ない。しかし、通年性アレルギー性鼻炎患者数は日本一多いといわれています。

### 4月行事日程

- 3月30,31日・・・お花見昼食会
- 3日（金）・・・お花見弁当昼食
- 7日（火）・・・味わい御膳昼食
- 15日（水）・・・お誕生日昼食会

- 20日（月）・・・手作りおやつ（苺マフィン）
- 27日～28日・・・まほろば温泉
- ※理美容につきましては4月もお休みとさせていただきます。

## 施設の空き情報

【令和2年3月26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	4月→現在、空きがございます。 5月→先着順に予約受付しています。 6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。調整させて頂きます。 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頂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】