



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

まほろばだより

今年も残すところ、あと2ヶ月となりました。冷たい風が木々の葉を色鮮やかに染め始め、朝夕の冷え込みとともに深まりゆく秋を感じます。勉強の秋、芸術の秋、スポーツの秋と言われるように、何事にもじっくりと取り組める時期ですので、読書や手芸等を楽しまれるのも良いかと思ひます。

さて、今月のお楽しみドライブは11月3日かららん藤岡で行われる、藤岡市民菊花大会の見学に出掛ける予定です。春の桜に対して日本の秋を象徴する花と言われるほど日本人に馴染み深い菊の花を観賞し、秋の訪れを楽しんで頂けたらと思ひますので、お休みする事無くデイにお出かけ下さい。

寒くなってまいりましたので、朝のお迎え時にはご自宅の中でお待ち頂くなど、体調管理には十分お気を付け下さい。

コスモス見学

8日から一週間、神川のゆーゆーランドにコスモス見学に出掛けて来ました。花はまだ7分咲き位でしたが、天候にも恵まれ、車内から眺めたり、散歩をされたりと思ひ思いに楽しまれていらっしゃいました。「これだけ咲いていると見応えあるね」「久しぶりに来て嬉しいよ」と喜んで頂けたご様子でした。



ガーデニング

ウッドデッキにてチューリップの球根をプランターに植えて頂きました。その際に利用者様からは「草花の生育には土が大事なんだ。土に酸素を取り込むように混ぜてあげないとダメなんだよ。」「何色の花が咲くんだい？春が来るのが楽しみだね。」等というお話も出たりして、翌日には、球根を植えたプランターを楽しそうに見つめられていました♪

お元気講座

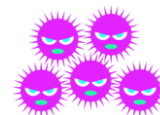
肺炎について



肺炎とは肺の炎症性疾患の総称である。一般的には肺の急性感染症と理解されています。症状としては発熱、咳、痰、呼吸困難、全身倦怠感、胸痛などがあり、初期症状では喉の痛みはあまりないが痰を出そうと咳を繰り返すことで炎症をおこす場合があります。診断は身体所見・胸部X線写真・胸部CT・採血・喀痰培養等の検査が行われ発見に至ります。

●種類

- ・感染性肺炎
- ・細菌性肺炎
- ・ウイルス性肺炎
- ・非定型肺炎
- ・機械的肺炎
- ・症候性肺炎
- ・薬剤性肺炎



●予防法

- ・家へ帰ったら”手洗い・うがい”食後は、口腔ケアを必ず行いましょう。
- ・規則正しい生活習慣で十分な睡眠をとり、免疫力を高めましょう。
- ・普段からストレスを溜めないよう努力しましょう。
- ・肺を健康に保つためにも喫煙は避けましょう。
- ・誤って飲み込んでしまうことで起こる誤嚥性肺炎を防ぐためにも、ゆったりとした食事を心掛けましょう。胃液の逆流を防ぐため食後約1時間は上半身を起こすようにしましょう。
- ・肺炎球菌による肺炎を予防するために、肺炎球菌ワクチンを接種することをお勧めします。



10月利用者様作品

●紅葉

秋をイメージした作品として紅葉の貼り絵を作成して頂きました♪どんぐりやもみじ、りすも登場し、森の秋を感じられる素敵な作品に仕上がりました。

●11月カレンダー（七五三）

テイルーム手作りカレンダーの11月の貼り絵は七五三をテーマに男の子と女の子が可愛らしい衣装を身に纏った絵となりました。「孫の七五三可愛かったなあ」など思い出話に花を咲かせながら作られていました。



・リス達の冬支度



・七五三

季節のプチ情報 七五三

数え年で、男の子は5歳、女の子は3歳と7歳に、晴れ着を着て神社・氏神に参拝して無事成長したことを感謝し、これから将来の幸福と長寿をお祈りする行事です。もともとは宮中や公家の行事でしたが、江戸時代には一般的に広く行われるようになりました。

3歳の髪置きの祝い、5歳の袴着の祝い、7歳の帯解きの祝いの儀式が由来となり、11月15日に祝うことになったのは、この日が二十八宿の鬼宿日（きしゅくにち）にあたり、婚礼以外は何事の祝い事にも吉とされていたからです。また、旧暦の11月は秋の実りを神に感謝する月でしたので、その月の満月にあたる15日に、氏神に収穫の感謝すると共に子供の成長の感謝・祈願をしたものと言われています。



11月の行事予定

- 5日～・・・菊の展覧会見学会（らん藤岡）
- 15日(木)・・・慰問（沖縄三線）
- 15日(木)・・・お誕生日昼食
- 20日(火)・・・手作りおやつ（みたらし団子）
- 19日～・・・まほろば温泉（森の香り）
- 22日～・・・理美容
- 26日(月)・・・駅弁（四国巡り弁当）