



デイサービス通信 平成24年12月号  
**まほろばだより**

〒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・木村・宇佐美

初雪の便りも聞かれ、いよいよ本格的な冬の到来がきました。朝晩の寒さに合わせ、空気も乾燥し風邪を引きやすい時期ですので、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月の外出レクはお休みさせて頂き、毎年恒例のクリスマス会を行う予定となっています。日頃のご利用に感謝をし、ささやかなプレゼントを用意して、皆様楽しんで頂けるイベントになるよう、職員一同頑張っ盛り上げて行きたいと思っておりますので是非ご参加下さい。

なお、お正月は、三が日お休みを頂き 4日からデイサービスを開始させて頂きますので宜しくお願い致します。

**菊花大会見学**

5日から一週間ららん藤岡で行われた藤岡市民菊花大会へ出掛けて来ました。会場には様々な種類の菊の花が飾られ、会場を華やかに彩っていました。「花の良い香りがするね」や「私も菊作りをした事があるけどこんなに立派に育てるのは大変なんだよ」と様々な角度から眺め観察されていらっしやいました。桜の花と並び、日本人に馴染み深い菊の花を楽しみ、秋の深まりを堪能して頂きました。



**慰問 (沖縄三線)**

17日に沖縄三線『かりゆし美土里会』の方々三線の演奏に来て下さいました。沖縄三線は琉球文化を代表する楽器で、胴の太鼓部分に貼られた蛇皮が特徴の弦楽器です。

クイズやマジック、楽しいお話を交え、沖縄の音楽から『故郷』など様々な曲を一時間にわたり演奏して下さいました。演奏に合わせて、歌を唄ったり、「やさしい音色だね」や「もっと見てたいね」等と、とても喜んで頂きました。

**お元気講座**

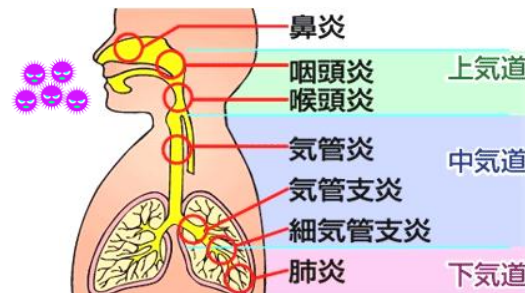
**風邪について**

風邪とは鼻や喉に起こる急性の炎症の総称で正確には風邪症候群と呼ばれます。主な症状として、咳・喉の痛み・頭痛・鼻汁・鼻づまり等の局所症状、発熱・倦怠感(だるさ)等の全身症状があります。風邪はこじらせると中耳炎、扁桃炎、気管支炎、肺炎となることも少なくありません。

**原因**…ウィルスや細菌が鼻や口から肺にかけての空気の通り道に感染して炎症を引き起こします。温度変化や寝不足、栄養の偏りなど抵抗力が低下した時に感染し易いと言えます。

**予防のポイント**

- 手洗い・うがい・ウィルスを家に持ち込まない様、帰宅時はこまめに行う。
- 規則正しい生活・十分な休息をとり、バランスの良い食事を心がける。
- マスク着用・・・人混みの場所に出掛ける際は、特に注意が必要です。
- 湿度の調整・・・時節柄、暖房器具を使用し、空気が乾燥するので加湿器等を使用して湿度を40%位に保つ。



**11月利用者様作品**

●サンタクロース作り

今月はトイレットペーパーの芯を利用してサンタクロースの飾りを作成して頂きました。色折り紙や綿を使用し個性溢れる素敵なサンタさんが出来上がり「家族に見せるのが楽しみ♪」と喜ばれていました。



・サンタクロース飾り



・12月カレンダー(クリスマスツリー)

**季節のプチ情報 年越しそば**

年越しそばは江戸時代中期頃から広まった、日本全国に見られる文化で、由来は諸説があります。  
○蕎麦は細く長いことから延命・長寿を願ったものであるとする説  
○金銀細工師が金箔を延ばす為にそば粉を用いたとする説  
○金銀細工師が金粉銀粉を集める為にそば粉の団子を使用したことから金を集める縁起物であるとする説  
○鎌倉時代の謝国明による承天寺の「世直しそば」に由来するという説  
○ソバは風雨に叩かれてもその後の晴天で日光を浴びると元気になる事から健康の縁起を担ぐ説  
○蕎麦が五臓の毒を取ると信じられていたことに由来するとの説  
○蕎麦が切れやすいことから、一年間の苦労や借金を切り捨て翌年に持ち越さないよう願ったという説  
○家族の縁が長く続くようにとの意味であるとの説など、地域等によって様々な言われがあるようです。



**12月の行事予定**

- 5日(水)・・・味わい御膳昼食
- 12日~18日・理美容
- 13日(木)・・・手作りおやつ(ケーキ)
- 15日(土)・・・お誕生日昼食
- 21日~24日・クリスマスお楽しみ会
- 25日(火)・・・駅弁(新潟駅 鮭の焼漬弁当)
- 31日(月)・・・

1月1日~3日まで デイサービスお休み

**~上履き洗濯のお願い~**

衛生面を考え、12月中に上履きをご自宅に持ち帰り洗って頂きたいと思っておりますので、ご都合の良い日をご連絡下さい。