



# まほろばだより

やわらかな春の日差しがうれしい季節、真ほろばラウンジの梅も見ごろを迎え、野に山にも春の色が濃くなって来ました。今月デイサービスでは、暖かい日には、外に散策へ出たり、ウッドデッキのプランターに草花を植え、植物の成長を楽しんで頂いたり春の訪れを感じて頂けるレク等を行っていききたいと思います。

また、4月は今年も桜のお花見行事を予定しておりますのでご期待下さい。寒暖の差が大きい季節の変わり目ですので、体調等には十分お気を付け下さい。

## 節分【豆撒き】

節分の豆撒きを2日・3日に行いました。今年的是は、一月の作品作りで皆様に作って頂いた迫力ある赤鬼・青鬼です。特大の鬼の顔に向けて「鬼は外、福は内」と大きな掛け声と共に、力いっぱい豆を投げ、今年一年の無病息災を皆で願いました。

「豆撒きが終わったらもうすぐ春だね」と四季の移ろいを感じながら賑やかに行う事が出来ました。



## 実演ロールケーキ

14日のバレンタインデーには、特別企画として、実演ロールケーキを行いました。今回は有名なパティシエ辻口博啓氏からレシピを伝授された技術を認定されたシェフにロールケーキを作ってもらいました。華麗な手つきに「おお」と歓声も上がり拍手も聞こえて来ました。「美味しいねえ。今日来て得したよ」と嬉しそうな笑みを浮かべながら召し上がって頂きました♪



## いきいき講座

## お薬の知識

### 【服薬時の知識】

- どんな薬を飲んでいるか服薬一覧表やお薬手帳を見て、副作用や注意事項を確認しましょう。
- 高齢者になると、体内の水分量の低下や、腎臓や肝臓などで行われる代謝機能の低下により、薬が体内にとどまる時間が長くなる事で、薬の作用が強くなり表れてしまう可能性があります。
- 薬によっては一緒に食べたり飲んだりすることで、薬の効果を減らしたり、強めたりするものがありますので注意が必要です。
- 複数の病院に通院している方は、服薬一覧表やお薬手帳を見てもらい重複していないか確認してください。また、ご自分で購入して飲んでいる漢方薬やサプリメントがありましたら、医師に相談して下さい。飲み合わせの悪いもの等もあります。
- 薬の種類が多い時は、医師や薬剤師に相談して、1回分ずつ包装してもらおうと飲み忘れの防止になります。

**お願い** お薬や身体状態の変化、注意点等がありましたら職員までお知らせ下さい。



## 2月利用者様作品

2月は『お雛様』を作成しました。紙コップと色折り紙を使用し、好きな模様の折り紙を着物に見立てて貼り、お顔を書いて頂くと、可愛らしい個性溢れるお雛様・お内裏様に仕上がりました。ご利用者様は、「お雛様の顔が書いた人に良く似てるね」等とお話しながら、段飾りをご覧になっていました。



## 季節のプチ情報 桃の節句

桃の節句の由来は、古く平安時代までさかのぼります。平安時代には、人日・上巳・端午・七夕・重陽と五つの節句があり、この中の「上巳の節句」が後に「桃の節句」になったといわれています。上巳の節句は、上巳の節句の日に薬草を摘み、その薬草で体のけがれを祓い、健康と厄除けを願うというものでした。この上巳の節句の行事が平安時代の「ひなあそび」に繋がりを、ひな祭りの起源となっている「流し雛」が行われるようになりました。流し雛とは、自分の災厄を身代りに引き受けさせた神人形を、川に流して祓うというもので、現在でも残っている地域があります。



## 3月の予定

- 3日(土)・・・ひな祭り
- 19日(月)・・・手作りおやつ(おはぎ)
- 22日(木)・・・慰問(趣味の会)
- 22~28日・理美容
- 23日(金)・・・駅弁(京都駅 京洛弁当)
- 26日~・・・まほろば温泉(入浴剤)

## 連絡<<マッサージ機ご利用について>>

マッサージ機ご利用される方が増えております。混雑時はお一人様一回ずつとさせていただきます。沢山の方に利用して頂ける様、ご協力をお願い致します。