



〒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・森田・宇佐美

テイルーム、ウッドデッキ横の枝垂れ桜の蕾もようやく綻び始めました。お天気の良い日にはウッドデッキでお茶でも頂きながら、開花の様子や春の日差しを感じて頂けたらと思います。また、今月は毎年恒例の桜のお花見ドライブを計画しています。日程は満開に合わせて、2週目辺りを予定していますので、皆様揃ってご参加頂けますよう、体調管理には十分お気を付け下さい。

4月の介護報酬改定に伴い、今月より時間や料金に若干の変更がありますが、職員一同より一層サービスの向上に努めてまいりたいと思っておりますので、今後も宜しくお願い致します。



## ひな祭り

3日は雛祭りdayとして、昼食は桜ちらしをメインとした『雛祭り特別ランチ』、午後のレクリエーションでは、的をぼんぼりや桃の花にした点取りゲーム、おやつには練りきりと甘酒が用意され、一日中雛祭りを楽しんで頂きました。

「今日は女の子が主役だね」「若返った気分だよ」との声も聞かれ、皆様華やいていらっしゃいました。



## ペットボトルキャップ作品

今月はペットボトルの蓋を利用した、ちょっと変わった作品にチャレンジです。皆様には様々な色のお花紙でキャップを包んで頂き、下絵に合わせて貼って頂きました。作品は満開の桜がモチーフとなっていて、「桜の咲く時期が楽しみだね」「今年も皆でお花見行きたいね」等とお話しながらの作品作りです。来月には完成したキャップアートの桜も満開になるでしょう。お楽しみに！

## お元気講座

## 脱水症について



高齢者は脱水症になりやすい傾向があります。若い頃は、風邪などで喉の痛みがひどく、水分を摂ることが出来ないということでもない限り、脱水症になることはありませんが、高齢者の場合は、以下のような理由で、比較的簡単に脱水症になってしまいます。

- ①身体の水分量が減る
- ②腎臓の機能が低下する
- ③感覚機能が低下する
- ④利尿剤の影響

脱水症になると、多くの弊害が起こるため、できるだけ予防する必要があります。脱水症にならないためにも1日に必要な水分摂取量は、食事以外の目安として約1,500ml以上の水分摂取が必要です。

また、病気で発熱していたり、下痢をしたりしている場合は、身体の水分は失われやすいので、より多くの水分を摂ることが必要になります。

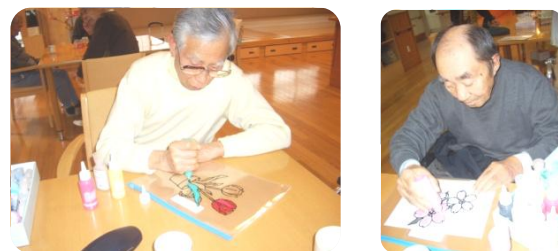
### ●これは危険！！『水分抑制』

お年寄りの中には、できるだけトイレに行かないように水分を控えるという人がいます。このような行為は、脱水症になる危険性を大幅に高めることになるので、夜間トイレの多い方は午前中になるべく多く水分を摂るなど工夫をしながら水分摂取を行いましょう。



## 3月利用者様作品

3月はガラス絵です。桜・チューリップ・三食団子等の下絵に特殊な絵の具で色を付けていきます。「お団子美味しそうだね」「チューリップは何色にしようかな」と楽しみながら色付けをされ、出来上がった作品はテイルーム出入口に飾らせて頂きました。



## 季節のプチ情報 桜

春の訪れと共に咲く桜。分類としては、山桜、大島桜、江戸彼岸桜など5~7種類ほどが認められており、これらの変種や交雑などから数十種類の自生種が存在します。日本では固有種・交配種を含め600種以上の品種が確認され、日本の70%はソメイヨシノだと言われています。桜は日本において最も馴染み深く、俗に国花の一つとされ警察、自衛隊などの紋章や硬貨のデザインとしても使用されています。人々の成長と共に花を咲かせ、人生の転機を彩る花とされ、最も愛されている花と言われています。



写真：【日本三大桜】 山高神代桜、根尾谷淡墨桜、三香滝桜

## 連絡 <<送迎時間について>>

送迎ルートの変更により、以前と比べお迎え時間が遅くなる場合もありますが、お休みのご連絡がない限りは必ずお迎えに行きますので、安心してお待ち下さい。なお、別紙に書かせて頂きましたが、4月からの介護保険改正に伴い、帰宅時間は15分~30分程遅くなります。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

## 4月の予定

- 9日(月)・・・お楽しみランチ
- 9~15日・・・お花見(日程変更あり)
- 16日(月)・・・お誕生日昼食
- 19~25日・・・理美容
- 23~27日・・・まほろば温泉(入浴剤)
- 26日(木)・・・催し物(南京玉すだれ)
- 27日(金)・・・避難訓練
- 28日(土)・・・駅弁(長野駅 菊ご飯弁当)