

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・平石・宇佐美

新緑の香りがすがすがしい季節、今年も4月5日頃には満開となったテイルーム、ウッドデッキ横の枝垂れ桜は、沢山の利用者様に喜んで頂きました。このほか施設敷地内の桜はもちろん、11日からはドライブ企画として緑地公園へお花見に出掛けたりと、4月は満開の桜を思う存分楽しんで頂けた事と思います♪

5月は、藤のお花見ドライブを行う予定です。開花に合わせて日程を調整して行きたいと思います。多くの方々にご参加頂きたいので、皆さま体調管理には十分お気を付け下さい。

お花見

浅間神社と岡之郷緑地公園にお花見へ出掛けました。今年は桜開花時に雨の日が多く、車からのお花見が多くなってしまいましたが、晴れ間の見えた二日間は公園内を散策する事が出来ました。園内にはソメイヨシノや枝垂れ桜などが咲き誇り、「普段なかなか来る機会が無いから気持ち良いねえ」と嬉しそうにお話されていました♪



防災訓練



27日にまほろばで防災訓練を実施しました。今回は昼間の火災を想定し、利用者様にも協力して頂き、一緒に避難をして頂きました。この他にも、停電時に対応できるよう、発電機を使用した停電訓練も行い、職員一人一人の防災意識を高め、万々に備えた訓練を実施しました。

当日デイサービスをご利用された皆様、ご協力有難うございました。



お元気講座

高齢者の快眠法について

若い頃はよく眠れていたとしても、高齢になると『なかなか寝付けない』『途中で目が覚める』『朝早くに起きてしまう』というような現象があるのはある程度仕方ない面があります。それは、眠りの質が高齢になるほど低下するとともに、徐々に睡眠の必要量が減ってくるためです。そうはいても、なかなか眠れない状態をそのままにしておくのは辛いことですし、若年時のように熟睡できないにせよ、生活上の工夫をすることで眠りをよくすることは可能です。

～不眠と心地よい眠りの工夫～

1. 効果的に入浴する（人は、体温が下がるときに眠気を感じる為、就寝前に体温を上げておけば体温低下の幅が大きくなり、よく寝付けるようになります。『足湯等でも効果的です』）
 2. 適度な運動をする（昼間から夕方までの心地よい運動は、脳のリラクゼーションに役立ち、心地よい眠りを誘います）
 3. 散歩や家の中での日光浴を行う（体内時計のリズムを整える）
 4. 自分にあった時間帯に寝る（必要以上に早い就寝は睡眠を浅くします）
- 他にも『就寝前にアルコールを控える』『カフェインの摂取を避ける』『薬の影響を確かめる』『睡眠環境を整える』『昼寝は30分以内にする』等の工夫があります。眠りは十人十色、年齢に応じ睡眠パターンは変化するという事を心に留め、自分なりの睡眠リズムを作っていきましょう。



4月利用者様作品



4月は2枚の大きな貼り絵に挑戦して頂きました。利用者様同士で「この色どうする？」など相談されながら作業する姿も見え、コミュニケーションをとりながら、楽しそうに貼り絵を作成して下さいました。この他にも3月から作って頂いているガラス絵で5月の飾りも作成して頂きました。



季節のプチ情報 母の日

母の日は、日頃の母の苦勞を労り、母への感謝を表す日として世界75カ国で行われています。日本で最初に「母の日」が制定されたのは、1931年で、大日本連合婦人会を結成したのを機に、香淳皇后の誕生日である3月6日を「母の日」としました。1949年ごろからはアメリカに倣って現在の5月の第2日曜日に行われるようになりました。現在、日本やアメリカでは5月の第2日曜日にお祝いを行いますが、その起源は世界中で様々であり日付も異なります。日本では、母の日に贈る花といえばカーネーションが一般的ですが、国によっては、菊の花やアザレアが贈られ、プレゼントも国によって様々な文化があるようです。



5月の予定



- 14～19日 ・藤のお花見（日程変更あり）
- 15日(火)・・・お誕生日昼食
- 24～30日・・・理美容
- 21～26日・・・まほろば温泉（入浴剤）
- 28日(月)・・・駅 弁（秋田県 おばこ弁当）