



# まほろばだより

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

梅雨の季節をむかえ、紫陽花の花が日ごとに美しくなってきました。この時期、雨をうっとうしく感じるか、気持ちよく感じるかは心の持ちようです。雨の日もまた風情があるものです。雨上がりの緑や花はとても綺麗で、いつもより少し余裕を持って、この季節にしか見られないものに目を向けてみるのも楽しいと思います。

さて、6月のお楽しみドライブは『紫陽花のお花見』へ出掛けたいと思います。見頃に合わせて日程を調整して行いたいと思いますので、多くの皆様がご参加頂けるよう、是非お休みすることなくデイサービスをご利用下さい。時節柄、梅雨冷えの肌寒い日等もありますので、体調をくずされませんよう体調管理には十分お気を付け下さい。

## 藤の花お花見



藤のお花見ドライブは三本木運動公園に出掛けて来ました。月・土はお帰り時間の前に全員で行き、火～金はレクリエーションの時間を利用して少人数で出掛けて来ました♪

庚申山の木々の間を通して新緑を楽しみながら藤の咲く運動総合公園を訪れ、見事に咲き誇った藤棚からは甘い藤の香りが広がり、「わあ～凄いね」と歓声が上がっていました。



## 草花植え

五月晴れの穏やかな日に男性利用者様と一緒にサービスウッドデッキにてペチュニアとサフィニアの花を植えました。

「これからどんどん大きくなるから、枯らさないように、これからは朝、夕方ちゃんと水をあげないとダメだよ」と話され、成長を楽しみにされている様子でした♪



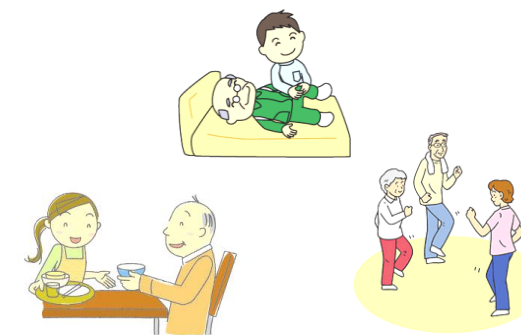
## お元気講座

# 浮腫み（むくみ）について

高齢者は身体の組織が粗く、元々むくみをおこしやすい状態にあるといえます。血液のちょっとしたうっ滞でもすぐに浮腫みとして現れる傾向があり、身体を締め付けるような下着や靴を履いていたりするだけでも浮腫みが表れます。年とともに心臓が弱ることもあり、血液を全身に押し出す力も落ちてくると、長時間立っていたり、体力を使ったときなどでも浮腫みが表れます。この他、腎臓の再吸収力が低下してしまい組織外への水分がたまりやすくなることも原因とされています。これらの場合は、病的な問題はないので心配いりませんが、高血圧のための心臓病、動脈硬化のための腎臓病や、貧血など、浮腫みの原因となる病気が潜んでいることがあり、一応注意が必要です。高齢者の場合には、浮腫みが相当みられても、だるさを少し感じる程度で、自覚症状がないことが多い為、周りの方が気づいてあげることがとても大切です。

### ◎むくみ対処法

- ・マッサージでほぐす
- ・お風呂などでよく暖める（体を冷やさない）
- ・一定の姿勢をとらないでこまめに体を動かす
- ・運動をして筋肉、基礎代謝を上げる
- ・バランスの摂れた食生活（塩分を控えめに）



## 5月利用者様作品

藤の花を作成しました。紫、薄紫の折り紙で鶴を作り、それをつなげて藤の花に見立てました。「鶴なら折れるわ♪」と皆様協力的で、一所懸命折って下さいました。藤の葉の部分は、緑色と黄緑色の折り紙を葉の形に切り、手芸用のワイヤーに巻き付けて作りました。「なかなか同じ形に葉が切れないなあ～。どうしたら上手にできるの？」と利用者様同士で話され、工夫しながら仕上げして下さいました。



## 季節のプチ情報 紫陽花

梅雨の季節、ひときわ美しい紫陽花。品種は日本で約 150 種、ヨーロッパで改良された園芸品種が 400～500 種と言われ、原産地は日本とされています。最も一般的に見る事が出来る球状のアジサイは、セイヨウアジサイで、日本原産のガクアジサイを改良した品種です。花の色は、助色素というアントシアニンの発色に影響を与える物質のほか、土壌の pH 濃度、アルミニウムイオン量によって様々に変化するため「七変化」とも呼ばれます。花は、6～7月に紫（赤紫から青紫）色を咲かせます。一般に花と言われている部分は装飾花で、本来の花は中心部で小さく目立たない為、注意深く見てみるのも紫陽花を楽しむコツです。



## 6月の行事予定

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 7日(木)・・・手作りおやつ（バナナケーキ） | 20日(水)・・・味わい御膳昼食      |
| 11日～・・・紫陽花のお花見（日程変更あり） | 23日(土)・・・慰問（水たまり一座）   |
| 15日(火)・・・お誕生日昼食        | 26日(火)・・・駅 弁（岡山県 祭弁当） |
| 21～27日・・・理美容           | 25～30日・・・まほろば温泉（入浴剤）  |