



# まほろばだより

汗ばむような日も多くなって来ましたが梅雨冷の肌寒い日もあり、気温の変化が激しい時期ですので、衣類や掛け布団などこまめに調整し、体調には十分ご注意ください。

さて、今月のお楽しみドライブは少し趣向を変え、藤岡歴史館へ出掛けたいと思います。

歴史館では、平井1号墳出土の銀象嵌円頭大刀、金銅装単鳳環頭大刀（国指定重要文化財）などを始め、先祖が残してくれた貴重な考古遺産をたくさん実際に見る事が出来ます。この機会に藤岡の歴史にふれてみるのも楽しいと思いますので、皆様ぜひご参加ください。

## 紫陽花ドライブ

6月は紫陽花のお花見ドライブへ出掛けました。天候に恵まれなかった為、ドライブ中心の企画となりましたが、車窓から紫陽花が良く見えるコースを通り、雨に濡れた色鮮やかな紫陽花を見て頂く事が出来ました。紫陽花以外にもポピー園なども見る事ができ、「小旅行に来たみたい♪」と喜んで下さいました。



## 梅ジュース作り

今年は沢山の梅を頂いたので、利用者様と協力して、梅ジュース作りに挑戦しました♪  
洗った青梅のヘタを取り、穴を開け、瓶に青梅と砂糖を交互に入れ、一週間位で梅のエキスが出てきて完成です。出来上がりを皆様にも味わって頂き、美味しい！ととても好評でした。



## バナナケーキ作り

今回の手作りおやつはバナナケーキでした♪  
材料はバナナ、ホットケーキミックス、牛乳です。材料全部を袋に入れ混ぜて頂き、アルミカップに入れ、オーブンで15分ほど焼けばあっという間に美味しいバナナケーキの完成です。「ほんのり甘くておいしい」「家でも作りたいからレシピ教えて」との声もあり、楽しんで頂けました。



## お元気講座

## 夏の健康管理について



### ☆熱中症に気を付けましょう

・熱中症は体内の水分が不足して起こる脱水症状によって、体内の水分調節機能がコントロールを失い体の中に熱がこもってしまう病気です。予防のカギはこまめな水分補給が重要ですが、水分だけでなく、ミネラルの補給も適度に行う事が大切です。

### ☆栄養バランスに気をつけましょう

・暑い夏を元気に乗り切る為には、朝食を抜いたりせず、1日3食きちんと食べる事が大切です。また、積極的に野菜を食べるようにし、バランスの良い食事を摂りましょう。  
・ビタミンB1を多く含む食品（豚肉、鰻、大豆、玄米）は、疲労回復に効果的です。

### ☆睡眠をきちんととりましょう

・睡眠は身体にも心にも活力を与えてくれます。心地よい睡眠をとりましょう。  
エアコンを使用する際は28度位に設定し、冷たい空気が身体に直接当たらないよう心がけましょう。体を冷やしすぎると、十分に休息が出来ません。

### ☆体温調節に気を付けましょう

・外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担になります。エアコンを使用の際には、室内の人数、服装などに合わせて、上手に温度を調節しましょう。

## 6月利用者様作品

6月は、紫陽花・朝顔の貼り絵を作成しました。紫陽花と朝顔は花の作り方が同じだったので、作り易いと皆様たくさんの花を折って下さいました。貼り付け作業では、「細かい作業だからリハビリになるね」とか「可愛いのが出来るね、家にも欲しいわね」等と会話を楽しまれながら、協力して作って頂きました。作品は入口に飾りましたので、ぜひご覧下さい。



## 季節のプチ情報 七夕由来

七夕は元々、盆の前の禊（みそぎ）の行事でした。「七夕送り」と言い、笹竹やお供え物を川や海に流し、けがれをはらいました。お盆に戻ってくる祖先の霊のために、衣を機織りし棚に置く風習があり「棚機（たなばた）」と呼んでいましたが、これが7月7日の夕べの行事であったために「七夕」の字をあてたといわれています。

中国では、織女星にあやかって女性が機織りや裁縫などの上達を願う「乞巧奠（きこうてん）」の風習があり、五色の糸や五色の絹布などをお供えしました。

伝説とこれらの風習が合わさって、今に続く七夕の行事として発展したといわれます。



## 7月の行事予定

- 7日(土)・・・七夕行事昼食
- 9日～・・・お楽しみドライブ (藤岡歴史館)
- 16日(月)・・・お誕生日昼食
- 17日(火)・・・慰問 (オカリナ・二胡演奏)

- 19日～・・・理美容
- 20日(水)・・・手作りおやつ
- 25日(水)・・・駅弁 (京都駅 京風幕の内弁当)
- 23～28日・・・まほろば温泉 (入浴剤)