



第31号
〒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・阿藤・宇佐美

天高く...青空の気持ちが良い季節がやってきました。この時期は、実りの秋と言われるほど、美味しい食材が沢山あります。しっかりと栄養をつけて、これから迎える寒い季節を乗り切りましょう。

さて、今月は【ご好評イベント】お楽しみドライブを再開し、神川のゆーゆーランドへ『コスモドライブ』に出掛ける予定です。秋を代表する花「秋桜」。文字通り桜のように美しいコスモス畑を觀賞し、秋の訪れを楽しんで頂ければと思います。このほか秋の味覚祭など秋を楽しんで頂く行事を計画していますので、ぜひ楽しみにして頂きたいと思います。

チャレンジウィーク

9月2日～6日の5日間、藤岡北中学校の2年生女子生徒4名がチャレンジウィーク（職場体験学習）に来ました。地域における社会体験を通して、働く事の意味や地域社会の為に役立つ事の大切さを学ぶ目的があるとの事です。今回来てくれた4名は介護士として働く夢があるそうで、学習中は多くの方々と明るく楽しそうにコミュニケーションをとっていました。ひ孫の様な中学生に、「かわいい子達が来てくれてうれしいね♪」、「将来いい介護士さんになってね」と嬉しそうに話され、一週間楽しく中学生達とふれあう時間を持つ事が出来ました。



慰問【フラダンス】

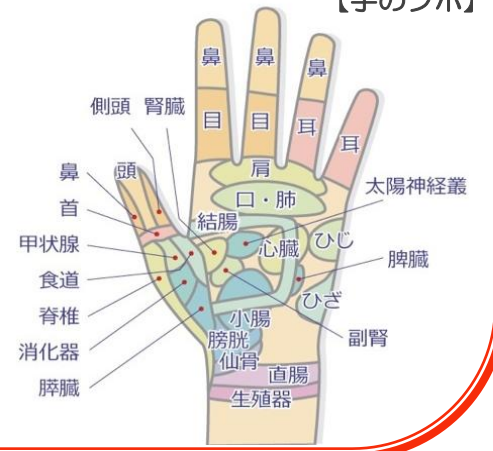
敬老の日イベントとしてブアナニの方々が慰問に来て下さいました。今回敬老の日イベントを予定していましたが、台風の影響により23日の開催となりました。ゆったりとした音楽音楽に合わせ、素敵な衣装を身に纏い、フラダンスを披露して下さいました。当日、お土産としてかわいい手作りのブローチをプレゼントして下さい、皆様とても喜ばれていました♪

お元気講座 手・足をもんで免疫力アップ!!

手や足には、全身のツボがあります。押したりマッサージをすることで、血行を良くして自律神経を調整し新陳代謝を促進することにより免疫力を高めることが期待できます。

- 1.手を組みこすり合わせる。手の組み方を変えたりして繰り返す。
- 2.手のひらや甲を、いた気持ち良い程度に指で押して刺激する。
- 3.足の裏は、ゴルフボールやテニスボールを使用してゴロゴロと転がすように刺激する。
(怪我をしない様にきちんと椅子に座りボールでゴロゴロと転がすように刺激して下さい)
- 4.ふくらはぎは、上下にさすると効果的です。

◎体の細胞は、食べた食事からできているのです。バランスの良い食事をとることは元よりビタミンA・B2・C・E・鉄分は皮膚や粘膜の免疫細胞などを活性化させて免疫機能を支える役目を担っています。気温が下がるこれからの季節は、免疫力を低下させないために、鍋料理や煮込み料理、野菜たっぷりの味噌汁やスープなどで体を冷やさない事が大切です。また、カイロなどによる温熱効果でも冷え予防や血行促進などの効果がありますが、使用などの際は低温やけどには十分お気を付け下さい。



9月の利用者様共同作品

今月は皆さんとスノードームを作りました。スノードームと言っても今回は海をイメージし、魚やタコ、イカがキラキラ楽しそうに泳いでいる様子を再現しました。皆様からは「綺麗だね。持ち帰って孫にプレゼントしよう♪」との話が聴かれ、嬉しそうに作品を仕上げして下さいました。



季節の豆知識 衣替え時の豆知識

だいぶ寒くなり、衣替えをする方も増えてきたのではないのでしょうか？今回は、衣替え時に「ちょっと知っておくと良い情報、注意点」についてです。

★天気…衣替えを行う日は、カラッと晴れ上がった日に行うのが良いです。雨等の悪天候だと、お洋服に湿気が溜まりやすいので、要注意です。時間帯は、湿気の少ない10時～14時の間に行うのが最適です。

★防虫剤…衣替え時に欠かせないのが、防虫剤です。クローゼットに収納する衣類は、真ん中の上の方に、置きましょう。イメージは、防虫剤を置いた所から、シャワーが降りそそいでいる感じです。

たたんで収納する衣類は、一番上のお洋服に置きましょう。防虫剤の成分は、空気よりも重いので、上から下へ広がっていきます。どちらも、衣類の詰め込みすぎには、注意が必要で、使用量は、多すぎても、少なすぎても、効果が薄くなってしまいますので、パッケージに記載されている「使用量」を必ず守りましょう。

また、防虫剤にはいくつか種類があり、使用する服によって変えるのが良いです。一般的によく使用されるのは、ピレスロイド系で、無臭で多くの素材に適しています。この他、ナフタリン等の有臭の防虫剤は、フォームルウェアに適しているなど、防虫剤によって長所、短所がありますが、基本的に防虫剤の併用は避けた方が良いので、使用の際は注意して使用し、大切な衣服をしっかりと守りましょう。



10月行事日程

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 2日(水)・・・慰問(ピアノ) | 14日～19日・・・コスモドライブ |
| 10日(木)・・・味わい御膳屋食 | 21日～26日・・・真ほろば温泉 |
| 10日(木)・・・秋の味覚祭 | 23日(水)・・・手作りおやつ(カボチャおやき) |
| 15日(火)・・・お誕生日屋食 | 24日～30日・・・理美容 |
| | 25日(金)・・・駅弁屋食(ひたちなか駅 秋刀魚弁当) |