

第32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・小菅・宇佐美

今年も早いもので残り2ヶ月となり、朝夕の寒気が身にしみるところとなりました。今年は10月に入っても夏があっさりしましたが、11月に入ると日中でも急に気温の下がる日もありますので、衣服の調整などをしっかりして、風邪など引かぬよう十分お気を付け下さい。

さて、今月は『小さい秋見つけたドライブ』に出掛けて行きたいと思います。木々の紅葉や、秋の美しい花々を車窓から眺めて頂き、秋の訪れを楽しんで頂ければと思います。

コスモスお花見ドライブ

14日～19日にかけて、神川町のゆーゆーランドへコスモスのお花見ドライブに出掛けて来ました。昨年は少し早いドライブだった為、7分咲き位でしたが、今年は天候にも恵まれ、満開のコスモス畑を見ることが出来ました。「毎年このドライブを楽しみにしているよ♪今年も来る事が出来て幸せだよ。」や「ホントに見事に咲いているね。家族にも教えてあげなきゃ。」などと嬉しそうに話して下さい、秋空の下ゆったりとした午後の時間を楽しんで頂きました。



秋の味覚祭

10日(木)に特養の方々と合同で秋の味覚祭を開催しました。今回デイサービスでは初めての開催となった味覚祭では、秋の味覚、『焼き芋』と『豚汁』を用意し、皆様に召し上がって頂いたり、特養の入居者様と一緒に歌や体操なども楽しんで頂きました。利用者様からは「秋はやっぱりさつま芋だね♪」「豚汁がとっても美味しかった。もっといっぱい食べたいね。」と喜びの声が聞え、食を通じて秋を堪能して頂けたかと思えます。

お元気講座

高血圧について

高血圧は知らないうちに命に関わる病気を引き起こします。高血圧は日常的に最高血圧が150mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上の状態をいいます。特に自覚症状は無く、気付かないうちに進行し、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こす要因になります。予防法として、アルコールや煙草の摂取を控える、香味野菜や香辛料を使用して食事の塩分を減らす事が大切です。高血圧を予防する為に1日の塩分摂取量を男性は9g未満、女性は7.5g未満にしましょう。また、バナナなどに含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあるので積極的に摂取しましょう。

◎減塩のポイント

- 1.薄味に慣れる
- 2.しょう油やソースなどは使わないようにする
(使用する場合は、かけるよりつけるほうが少なくすみます。)
- 3.酸味やだしをきかせる
- 4.香りを上手に活用・工夫する(香味野菜や香辛料を使用する)
- 5.練り製品や加工食品を控える
- 6.バランスのとれた食事を心がける



10月の利用者様共同作品

10月は皆様と『一輪さし』を作成しました。空き瓶の周りに楊枝を貼り付け、和紙で可愛くアレンジすれば完成です♪「細かい作業だけど夢中になって楽しいね!」「楊枝を真っ直ぐ貼るのが難しいなあ」と楽しまれながら作って下さいました。完成した作品は家に持って帰って頂き、素敵なお花を飾って頂ければと思います。



季節の豆知識 千歳飴の由来

七五三のお祝いにかかせない千歳飴。子ども達の千歳飴の袋を手を持った着物姿は、ほのぼのとして絵になりますね。では千歳飴は、いつから七五三に用いられるようになったのでしょうか?

千歳飴の由来として、元禄の頃に浅草で飴売りの七兵衛が、紅白の棒状の飴を、「千年飴」「寿命糖」と名付けて長い袋に入れ、売り歩いたのが始まりと言われています。「千年」と言う言葉には、特別な意味があり、特に昔は、「長い」「長生き」「めでたい」など、良い言葉として認知され、長寿を願った飴とされました。

七五三は、もともと関東で盛んに行われていた行事だと言われて、浅草寺で流行った千年飴。当時の子供にとって飴はとても嬉しいものであり、子供の喜ぶ顔を見て、当然親も喜んだのでしょう。この事から千年飴は七五三に無くてはならない物になり、千歳飴と言う名前前で定着していきました。

千歳飴は子どもの健康と長寿を願い、粘り強く細く長い形状で、縁起の良い紅白の飴となっています。袋にも縁起の良い鶴亀や松竹梅が描かれ、親が子供の長寿と健康を願う縁起物として全国に広がっていきました。



11月行事日程

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 5日(火)・・・味わい御膳屋食 | 18日(月)・・・手作りおやつ(カボチャ茶巾) |
| 11日～16日・・・秋の散策ドライブ | 20日～27日・・・理美容 |
| 15日(金)・・・お誕生日屋食 | 25日～30日・・・まほろば温泉 |
| | 30日(土)・・・駅弁屋食(日光駅 日光丸ごと味の弁当) |