

第25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・小山・宇佐美

暖かな春の日ざしがなによりうれしい季節となりました。今年は3月に入ると、全国的に急な気温の上昇により、各地での桜の便りが次々と聞こえてきました♪まほろばのソメイヨシノも昨年と比べると約1~2週間も早い開花となっています。今後も暖かな日が続くという予報が出ていますが、花冷えの季節でもありますので、日々の気温差には十分お気を付け下さい。

さて、今月はまほろば敷地内にて、お花見昼食会を2日~5日まで開催したいと思います♪天候によっては中止になる日もありますが、是非お楽しみに・・・♪また、帰りの送迎の際にも浅間神社等の桜見物も行う予定ですので、合わせてお楽しみください。



**慰問 (ムカ・アディナ★高崎クラブ)**

3月は、《ムカ・アディナ》と《高崎クラブ》の方々が慰問に来て下さいました♪《ムカ・アディナ》はフォルクローレ演奏(南米、アンデス地方に古くから伝わる伝承音楽と、スペインなどから入ってきた新しい西洋音楽がまじりあった民族音楽)を、《チンドン倶楽部》は歌謡曲や童謡などをチンドン演奏で行って下さいました。

どちらも心に響く懐かしい音色で、皆様とても喜ばれていらっしゃいました。



**しだれ桜開花**

デイサービスウッドデッキ横の枝垂れ桜が3月19日に開花しました♪今年は温暖な気候のおかげで、昨年より2週間ほど早く観る事が出来ました♪天候の良い日には記念撮影を行ったり、日向ぼっこをしながら眺めたりと皆様思い思いに楽しまれていました♪

「毎年この桜を見るのが楽しみだよ。来年も元気にこの桜を観たいね」などと楽しそうに話されていました。



**お元気講座 アレルギー性鼻炎について**

かぜでもないのに、突然くしゃみや鼻水がとまらない。鼻もつまる…。そんな症状が起こったら、アレルギー性鼻炎かもしれません。アレルギー性鼻炎は、アレルギー反応によって起こる鼻の粘膜の炎症です。近年、アレルギー性鼻炎にかかる人の数は増加しており、日本人の5人に1人は、この鼻炎に悩まされているといわれています。この病気が増えている原因には、気密性の高い居住環境によるハウスダストの増加、花粉の飛散量の増加、大気汚染、ストレス、食生活の変化などが挙げられます。

★ アレルギー性鼻炎予防法について ★

アレルギー性鼻炎は、主にカビや室内のハウスダスト、花粉といった外的要因と、睡眠不足や運動不足から免疫力が弱まって起る内的要因があります。アレルギー性鼻炎は、生活様式や食事の内容、運動などによって症状が改善できる場合が多く、薬に頼らなくても予防が可能です。症状を改善するために、日々の生活を見直しケアを行いましょう。

- ◎室内を清潔にし、ハウスダストがたまらないように
- ◎部屋には適度の湿気を
- ◎たばこの煙を吸わないようにする
- ◎ペットを室内で飼わないようにする
- ◎バランスのとれた食生活、睡眠を心がける



**3月利用者様共同作品**

3月は桜の壁絵を作成しました。お花紙を团子状に丸め、それを下絵に色を選びながら貼っていきました。ポスター用紙4枚にも及ぶ巨大な作品の為に少し時間がかかりましたが、皆様のご協力のおかげで、素敵な作品に仕上がりました。「今年は本物の桜の方が早かったね」と嬉しそうに話されながら完成した作品を眺められていました♪



**季節のプチ情報 お花見(桜)**

お花見は、桜を眺めながらお弁当やお酒を楽しむ、全国各地で行われる日本の春を代表する行事です。起源は古く、奈良時代の貴族の行事だといわれています。奈良時代には中国から伝来したばかりの梅が鑑賞されていましたが、平安時代に桜へと代わっていきました。それは歌にも現れており、『万葉集』には桜を詠んだ歌が40首、梅を詠んだ歌が100首程度みられましたが、10世紀初期の『古今和歌集』ではその数が逆転しています。「花」が桜の別称として使われるのもこの頃からです。

日本人は桜の美しさをたたえ、その優美な花を深く愛してきました。桜はどの花よりも親しまれ、日本の歴史と文化において特異な位置を占めています。



**4月行事日程**

- 2日~5日・・・お花見昼食会
- 9日(火)・・・駅弁昼食(長野駅 お花見弁当)
- 15日(月)・・・お誕生日昼食会

- 16日(火)・・・春の防災訓練
- 18日(木)・・・手作りおやつ(桜饅頭)
- 18日~24日・・・理美容
- 22日(月)・・・慰問(しらゆり会:日舞)
- 22日~27日・・・まほろば温泉