



デイサービス通信 平成25年7月号

# まほろばだより

第28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・佐保・宇佐美

今年も、あっという間に一年の半分が過ぎてしまい、梅雨の季節となりました。雨の日は寒く、晴れた日は蒸し暑く、体調管理も難しい時期ですので、風邪など引かぬよう十分お気を付け下さい。

さて今月は、七夕祭りや行事昼食を中心に食の行事が盛り沢山となっています。食事は健康な生活を営む上でとても大切な役割を果たしていますので、是非いつもとは少し違った食事を楽しんで頂き、元気に暑い夏を乗り切ってもらいたいです。

## お楽しみドライブ (バラ園)

色とりどりのバラと香りを楽しんで頂きたいと、高崎市の木部バラ園にドライブへ出掛けました。園内には沢山の綺麗なバラが咲き誇り、バラの甘い香りが広がっていました。「バラの香りはリラックス効果があるみたいよ」と教えて下さる方もいて、「近くにこんなに素敵な場所があるなんて知らなかったわ♪娘に教えてあげなきゃ。」等と初めて来たという方も多く、とても喜んで下さいました♪



## イベント (ピアノコンサート)



12日(水)、デイ利用者様のご家族が、ピアノ演奏を披露して下さいました。皆さんと一緒に歌えるようにと馴染みのある懐メロを中心に15曲を演奏して下さいました。「ピアノの音色はやっぱりきれいだね。とってもリラックスできる♪」ととてもご好評頂き、楽しい、ゆったりとした時間を過ごして頂く事が出来ました。



## 梅ジュース作り

今年も大量の梅を頂いたので、特養、デイサービスで梅ジュース作りを行いました。「梅のヘタを取って穴を開けるとちゃんとエキスが出るんだよ。」と教えて下さり、慣れた手つきで行ってくれました。「昨年の梅ジュース美味しかったから、今年も楽しみだね♪」と出来上がりが楽しみなご様子でした。



## お元気講座

## 熱中症について



熱中症とは高温環境下で体内や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害です。最悪の場合、死に至るケースもある為注意が必要です。正しい予防法を知っていれば未然に防ぐ事が出来ます。正しい知識をつけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

### ◎熱中症はどのようにして起こるか

#### 《環境》

・気温、湿度が高い・風が弱い・日差しが強い等

#### 《からだ》

・激しい労働、運動によって体内に著しい熱が蓄積  
・暑い環境に体が十分に対応できていない状態

#### 《なりやすい人》

・脱水症状のある人・高齢者・肥満の人・過度の衣服を着ている人・普段余り運動していない人・暑さ慣れていない人・病気や体調の悪い人

### ◎熱中症を防ぐためには

- 暑さを避ける
  - ・日陰を歩き、直射日光を避ける
  - ・ブラインドやすだれをする
  - ・日傘、帽子を着用する
  - ・扇風機やエアコン使用
- 衣服を工夫する
- こまめに水分補給を行う
- 急に暑くなる日に注意する
- その日の体調に注意する
- 集団活動の場ではお互いに注意する

以上に点に注意し正しく予防しましょう!



## 6月の利用者様共同作品

6月は七夕飾りを作成しました。折り紙や花紙を使用し、『吹き流し』や『輪っか綴り』等の様々な飾りを作りました。完成した作品は5日の七夕祭りの竹に飾る予定となっていますので、是非楽しみにして下さい♪



## ★お知らせ(お願い)★

ハンカチ、タオル等の忘れ物が多くなっていますが、持ち主が分からず、お返しできません。お手数ですが、持ち物にはお名前を記入して頂くよう、ご協力をお願い致します。

## 季節のプチ情報 盆踊り

盆踊りは、先祖の霊を音曲と踊りで歓迎し、慰め、見送るためのもので、櫓(やぐら)のまわりを輪になって踊る円舞式と、行列を組んで踊り流す行進式があります。

起源は、平安時代、一遍上人や空也上人らが念仏を広めるために始めた、「踊り念仏」だといわれて、芸能娯楽的な「念仏踊り」へと変わり、この「念仏踊り」が、室町時代に「盆踊り」に発展、江戸時代に今のようになったといわれています。盆踊りは、先祖の霊を慰め見送る踊りとされますが、秋の豊穡を願うものでもあり、また村の娯楽でもありました。現代でも、「地域の共同娯楽」として各地で行われています。また「念仏踊り」は、様々な要素が加わり盆踊り以外の民俗芸能にも発展していきました。出雲阿国が始めた「歌舞伎踊り」も、念仏踊りから派生したものであるとされています。



## 7月行事日程

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 5日(金)・・・七夕祭り(雨天延期) | 24日(水)・・・手作りおやつ(フルーツゼリー)   |
| 6日(土)・・・七夕行事昼食     | 22日~27日・・・まほろば温泉           |
| 11日(木)・・・味わい御膳昼食   | 25日~31日・・・理美容(予約制)         |
| 15日(月)・・・お誕生日昼食    | 30日(火)・・・駅弁昼食(小倉駅 かしわめし弁当) |