

第34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・清水・宇佐美

謹んで新年のお慶びを申し上げます。旧年中はまほろばデイサービスをご利用頂きありがとうございました。今年も皆様に楽しんで頂けるデイサービス作りに励んでいきたいと思っておりますので、ご意見、ご要望等ありましたらお気軽に職員までお話し下さい♪

さて、今月は新年最初の行事として、絵馬作りを行い、今年の抱負や目標などを書いて頂きたいと思っております。この他にも餅つき大会、双六ゲームといった新年を楽しんで頂ける行事でおもてなしさせて頂きたいと思っております。是非お楽しみに♪お正月も終わり、これから新しい一年が始まりましたが、風邪やインフルエンザが流行する時期ですので、今月も体調管理には十分お気を付け下さい。

**クリスマス行事**

**<クリスマスケーキ作り>**

12月の手作りおやつはクリスマスにちなんでケーキ作りを行いました♪スポンジケーキの上に生クリームを塗り、その上に皆様の好きなようにフルーツをトッピングして頂きました。「綺麗に出来たからひ孫にあげたいな。」や「甘くておいしいね。もっと食べたいね。」ととても喜んで下さいました。



**<クリスマス会>**

25日～27日の3日間毎年恒例のクリスマス会を行いました。チーム対抗戦を中心にボール運びや輪っかりレーなど周りの方々と一緒にお楽しみ頂けるゲームを行い、ゲームの最後にはプレゼント交換を行いました♪「何が入っているかねえ。家に行って開けるのが楽しみだね。」ととても嬉しそうな様子でした♪



**<クリスマスランチ>**

24日の昼食はクリスマスランチとして、いつもの昼食より少し豪華なメニューが用意されました。お料理9種類とピラフ、スープ、ケーキなど全13種類のランチになり、見た目も綺麗で、利用者様からは「今日来られてラッキーだったね♪」との声も聞かれ、皆様楽しそうに召し上がって下さいました。

**お元気講座**

**かぜ症候群について**



風邪とは、鼻やのどに起こる急性の炎症の総称で、正確には『かぜ症候群』と呼ばれます。症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳・痰などが共通してみられ、発熱・頭痛・全身倦怠感を伴うこともあります。一般的には、約1週間程度の経過で自然に治ります。ただし、風邪は万病の元です。こじらせると中耳炎、扁桃炎、気管支炎、肺炎等を起こしたり、もっと重い合併症を発症することもあります。おかしいなと思ったり、風邪が長引く様なら早めに医療機関にかかることをお勧めします。

**◎かぜ症候群 原因と予防**

《原因》

・ほとんどの場合ウィルスや細菌が鼻や口から肺にかけての空気の通り道に感染して起こります。さらに、暑さや寒さなど温度変化、寝不足、栄養の偏りなどで抵抗力が低下した時にかかりやすくなります。

《予防》

・手洗い、うがい、予防マスクが有効です。また、手拭きのタオルは家族でも別々にする。  
 ・風邪のひき始め、発熱時は特に感染力が強いので、周囲の人にうつさない様注意が必要です。

《治療について》

・軽症のかぜ症候群は成人の場合、からだを温かくし、水分、栄養をとって安静にすることが、一番の治療です。ただし、体温が38℃以上、のどの痛みや咳が激しい、鼻水が黄色や緑色で濁っているなどの重い症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

**12月の利用者様作品づくり**

12月はクリスマスツリーを2種類作成しました。1つ目はモミの木の型紙に毛糸を貼って作った巨大なツリーで、2つ目はビーズでデコレーションした貝殻を重ねて作った可愛いツリーです。どちらの作品も皆様に協力して頂き、素敵な作品となりました♪利用者様からは「最初は上手く出来るか分からなかったけど、綺麗に仕上がって良かった。」と完成品にとっても満足そうな様子でした♪



**季節の豆知識 ちゃんと知ってる? 「鏡餅」の意味**

◎鏡餅はどうして飾るの?

鏡餅は神仏にささげるものとも、神様と人間をつなぐものとも云われています。形状も一般的な丸いお餅をふたつ重ねたものだけでなく、三枚重ねたものや紅白と色違いで重ねたもの、またお砂糖を固めて象っているものなど地方によっても特色があるようです。

お餅の形の丸さが昔の鏡に似ているところから「鏡餅」と名づけられたと云われています。鏡というのは「三種の神器」の一つで、天皇家が代々、受け継いできている神器のひとつにもあるように、日本人にとっては宝物の象徴の形です。また鏡には神様が宿るといふ言い伝えがありますから、鏡の形を象ったお飾りで一年の始めを神様と共に祝いするというのも素敵な行事ですね。

この他の飾りは、**橙(みかん)** = 子孫が代々 (= 橙) 栄えるように。

**御幣、四手** = 四方に繁栄するように。赤と白を使うのは魔よけの意味もあるそう。

**裏白** = 古い葉と新しい葉と一緒に成長するシダの葉の特徴から末永く繁栄するように。

**四方紅** = 赤い縁取りが天地四方を守り一年の繁栄を願って。という意味があります。



**1月行事日程**

9日(木)	・ ・ ・ 味わい御膳昼食	21日(火)	・ ・ ・ 餅つき大会
4日~9日	・ ・ ・ 双六ゲーム	20日~25日	・ ・ ・ まほろば温泉
13日(月)	・ ・ ・ 新春梯子乗り (若鷲会)	23日~29日	・ ・ ・ 理美容
15日(水)	・ ・ ・ お誕生日昼食	24日(金)	・ ・ ・ 手作りおやつ (クレープ)