



まほろばだより

題字彩色：川島編子様

第43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

まほろばの木々の葉も日増しに赤や黄色の彩りを増してきました。服装も長袖姿の方が多く見られるようになり、本格的な秋が近付いてきた事を実感します。

この季節は、スポーツの秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋と言われるように、人々の活動が、一年の中で一番活発になる季節です。まほろばでも皆様に秋を堪能して頂きたく、「食欲の秋」として、芋煮会や手作りおやつ。「芸術の秋」として演奏会や秋の作品作り等を企画しています。お身体・健康に充分気を付けて頂き、気持ちの良い秋の日を充分に楽しんで下さいね。

チャレンジウィーク

9月1日～5日の5日間、藤岡北中学校の2年生男女3名が職場体験学習に来ました。初めは緊張をしていますが、日に日に慣れてきた様子で、沢山の方とコミュニケーションを図っていました。レクリエーションの際は一生懸命得点を数えてくれたり、ゲームの用意をしてくれたり、積極的に活動してくれました。利用者様からは「可愛いね♪」「若い子と過すと元気が貰えるね♪」と嬉しそうな声が聞かれました。



敬老会 フラダンス

敬老の日のイベントとして今年もブアナニの皆さんがフラダンスを披露しに来て下さいました。今年はまほろば職員で結成した「マイカイ・アイナ=ハワイ語で素晴らしい場所」のメンバーも一緒に参加してのステージとなりました。華やかな衣装に身を包み素敵な踊りを披露して下さいました。「華やかで綺麗だね♪」「まほろばの職員さんも頑張ったね!」と温かい言葉を頂き、楽しい時間を過ごして頂きました。

10月行事日程

- | | | | |
|--------|-------------------|---------|-----------------------------|
| 7日(火) | ・・・味わい御膳昼食 | 23日～29日 | ・・・理美容 |
| 9日(木) | ・・・芋煮会 | 25日(土) | ・・・ボランティア演奏会
(フォルクローレ演奏) |
| 10日(金) | ・・・美土里小学校体験学習 | 25日～31日 | ・・・まほろば温泉 |
| 15日(水) | ・・・お誕生日昼食会 | 29日(水) | ・・・駅弁昼食(中津川駅 栗おこわ弁当) |
| 20日(月) | ・・・手作りおやつ(かぼちゃパイ) | | |

9月の利用者様作品【傘、银杏、紅葉】



・・・デイサービスからのお願い・・・

利用料金のお支払方法が現金の方は、口座振替への変更をご検討下さいませよう、ご協力お願いします。

季節の豆知識 さつまいもの日

江戸時代、焼き芋は江戸にも伝わり、京都と同じように焼き芋屋さんは「八里半」の看板を掲げたそうですが、江戸は小石川の焼き芋屋さんが、「十三里」と名付けたところ「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という洒落が江戸っ子にウケて評判を呼び、今で言うところの大ヒット商品となり、それから「さつまいも=十三里」となったようです。

十三里とはさつまいもの異名であり、江戸から十三里離れた川越のさつまいもがたいそう美味しかったことから生まれた言葉です。そこで、川越市のさつまいも愛好会が、さつまいもの収穫時期にあたる10月の十三里にちなんで13日を記念日にしたそうです。



施設の空き情報 【平成26年9月30日現在】

特 養 ☎0274 23-6520	現在、満床です。 待機、空床待ちとなります。 (担当 下田、小茂田)
ショートステイ ☎0274 23-6520	全ての日に若干の空きがあります。 ご希望部屋により、調整が必要となる場合もあります。 なお、ご家族の急病等で緊急を要する場合は、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。 (担当 下田、小茂田)
デイサービス ☎0274 40-2022	月曜日～金曜日は若干の空きがございます。土曜日を希望される場合はご相談下さい。 (担当 平石、星野)

現在まほろばショートステイでは10月、11月分のショートステイの予約を受け付けております。先着順に予約を入れさせて頂いている為、ご希望の際は担当ケアマネージャーにご相談下さい。

お元気講座 朝食を食べましょう!!

朝食は、いわば、脳と体のガソリンです。眠っている間に、体のエネルギーは少なくなり、朝は給油ランプがついている状態です。

朝食を食べないと、脳と体に栄養が行き届きません。体がだるい、頭がすっきりしない、イライラするといった症状がでることもあります。また、肥満になりやすい体質をつくることにもなります。

朝食を食べるとき「いいにおいだな」「今日のご飯もおいしいな」「きれいな色のトマトだな」など、様々なことを感じたり、考えたり、味わったりします。朝食を食べることで、視覚、嗅覚、味覚などに刺激を与え、体を目覚めさせるのです。1日を頭すっきり、体も元気、気分爽快にスタートさせるために、毎日の朝食は大切です。

◎理想的な朝食のポイント

- ・たっぷり野菜と果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・食塩や脂肪分は控えめにしましょう。
- ・牛乳、乳製品や小魚、海藻でカルシウムをとりましょう。
- ・野菜、きのこ、大豆以外の豆類、いも類、海藻は体調を整えます。
- ・多様な食品を組み合わせ、調理法も偏らない様にしましょう。



朝食の一例(ご飯、具たくさん味噌汁、焼き魚、お浸し)

●また、朝ごはんを食べない習慣がついていると、朝に食欲がわきません。まずは、牛乳やスープ、チーズ、ヨーグルト、果物など、食べやすいものをとってみましょう。だんだん慣れてきたら、おにぎりやパン、そして簡単に加熱せずに食べられるものを準備して食べましょう。