



# まほろばだより

題字：利用者様

第45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・吉田・宇佐美

今年も早いもので師走に入り、本格的な冬の到来を迎えました。朝晩の寒さと共に、空気も乾燥し、風邪を引きやすい時期ですので、健康で良い年が迎えられるよう、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月は日頃のご利用に感謝し、皆様楽しんで頂けるよう毎年恒例のクリスマス行事を開催したいと思ひます。皆様に喜んで頂けるよう、職員一同、工夫をこらして準備してまいりますので、是非多くの方にご参加して頂きたいと思ひます。

なお、お正月は1日～4日までお休みを頂き、5日から通常通りに開始させて頂きまますので宜しくお願い致します。

## FMまえばし公開放送

10月30日にまえばしCITY FMの歌番組「駒あき子の思い出の扉」の公開収録がデイサービスにて行われました。特養・デイサービスの利用者様のリクエストに応え、湖畔の宿などを披露して下さいました。「素晴らしい歌声だったね。」「こんなに嬉しい事はないね。」と盛り上りました。まえばし放送の為、生で放送を聴く事は出来ませんが、後日FMまえばしさんより頂いたCDをデイサービスの皆様にて聞いて頂き「改めて聴けて良かった♪」と放送に満足そうな様子でした。



## 紙芝居ボランティア

11月7日にデイ利用者様のご家族が、紙芝居とエレクトーンの演奏を披露して下さいました。昔懐かしい紙芝居に感激されている方もいて、じっくりと集中してご覧になっていました。歌では鈴やマスカラを持って、リズムを取りながら一緒に歌って楽しまれていました。「子供のころは近所に紙芝居が来たんだよ。何十年ぶりに見れて嬉しい♪」「楽しかったね。」と昔の記憶を思い出されながら、懐かしいひと時を皆様で過ごされていました。



## 12月行事日程

- 12日(金)・・・お弁当の日
- 13日(土)・・・ボランティア(尺八・三味線)
- 15日(月)・・・お誕生日昼食会
- 18日～24日・・・理美容
- 20日～23日・・・デイサービスクリスマス会
- 24日(月)・・・クリスマスランチ
- 25日(火)・・・手作りおやつ(Xmasケーキ)
- 22日～27日・・・まほろば温泉
- 1月1日～4日までデイサービスお休み

## 11月の利用者様作品



## お年玉の由来

現在のお年玉はお金ですが、もともとはお餅でした。でも、単なるお餅ではありません。なぜならそれは、「魂」を象徴するものだったからです。魂なんていうとビックリしますが、生きる力、気力だと思ってください。昔は、年の初めに年神様から新年の魂を分けていただく、つまり、毎年一年分の力を授かると考えられていたのです。

そもそも一連のお正月行事というのは、新年の神様である「年神様」を家に迎えて・もてなし・見送るための行事です。年神様は、新しい年の幸福や恵みとともに、私たちに魂を分けてくださると考えられてきました。

では、どうやって年神様から魂を分けていただくのでしょうか？鏡餅は年神様の依り代なので、家にいらした年神様は鏡餅に依りつきます。すると、鏡餅には年神様の「御魂」が宿ります。この鏡餅の餅玉が、年神様の御魂であり、その年の魂となる「年魂」です。そして、年魂をあらわす餅玉を、家長が家族に「御年魂」「御年玉」として分け与えました。これがお年玉のルーツです！玉には魂という意味があります。



## 施設の空き情報

【平成26年11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頂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・火・水・木・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12月、1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

## インフルエンザについて!



インフルエンザは、『インフルエンザウィルス』に感染することで起こる病気です。感染者の咳やくしゃみによって飛び散った飛沫を吸い込んでしまうことで感染します。ウィルスが付着したものに触れた手で鼻や口に触れることも、感染原因となりますので注意が必要です。

主な症状として、38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・倦怠感・頭痛などの全身症状が現れます。インフルエンザは重症化して命に関わることもあります。特に高齢者は肺炎を併発して重症化しやすいので、予防や規則正しい生活習慣が大切です。

### ◎インフルエンザ予防について

- ・人混みを避け、外出時にはマスクを着用する。
- ・外から帰って来たら手洗い、うがいをする。
- ・バランスの良い食事を摂り、休息を十分に取る。
- ・室内では加湿と換気をよく行う。(湿度50～60%に保つ)
- ・ワクチンの接種を行う。(接種は流行シーズン前の11月位が理想)
- ・咳エチケットを守る。↓

- 「咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける」
- 「使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる」
- 「症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める」

