

第36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・川嶋・宇佐美

先日の大雪の残雪もやっとわずかになり、木々も芽吹き始めるなど、春を感じさせる日が増えてまいりました。2月14日に降った雪は、前橋市で積雪73センチと1896年（明治29年）の統計開始以来最高の記録となり、建物の倒壊やスリップ事故等、様々な場所で被害が発生しました。まほろばでも、デイサービス送迎時の安全面を考慮し、15日、17日とお休みを頂き、18日からは一部の地域での利用を再開する事が出来ました。ご利用者様には大変ご不便をお掛けし申し訳ございませんでした。今後も悪天候の場合などには、ご利用者様の安全を最優先し、早めの送り等の対応をとらせて頂く事もございますが、ご了承頂けますようお願い致します。今後も、皆様が安心してご利用出来るデイサービスを目指して行きたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

豆撒きイベント
2月3日～5日まで、レクの時間に豆撒きイベントとして鬼退治ゲームを行いました。鬼の的めがけて「鬼はー外！」の掛け声と共にボールを投げて頂きました。ゲームの後は鬼に扮した職員に向かって豆撒きも行いました。豆撒きはゲーム以上盛り上がりを見せ、大きな掛け声と共に皆様一生懸命豆をぶつけられていました。「これで皆今年も健康で過ごせるね♪」と嬉しそうに話され、一緒に無病息災を願う事が出来ました。



手作りおやつ (ソフトチョコクッキー)

2月の手作りおやつはバレンタインデーにちなんで、ソフトチョコクッキーを皆様と作りました♪ビニールの中に生地となる小麦粉、バター、チョコチップを入れてこねて頂きました。アルミ箔の上に好きな形にかたどって頂き、オーブンで焼けば完成です。「チョコが入っていて美味しいね。」「この位柔らかいクッキーだと食べやすいね。」ととてもご好評頂きました。



お元気講座

ラジオ体操の効果について

●デイサービスで食事前にラジオ体操をしていますが、どんな効果があるかご存知ですか？

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせて作られています。毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。ラジオ体操をするようになったら風邪をひきにくくなった、血圧や血糖値が下がった、ギックリ腰の症状が軽くなった・・・という声を聞きますが、ラジオ体操がこれらの症状を改善させた訳ではなく、ラジオ体操を継続することで体全体の血流が良くなり、その結果、症状が穏和されたと考えるのが正しいのです。

つまりラジオ体操は、漢方薬のようにじわじわと体の中に染み込み、もとの健全な状態に戻す働きをしたのです。決して即効性があるものではないので、毎日継続的に続けて行く事が大切です。

◎ラジオ体操のまとめ

- ・「ラジオ体操第1」は、13種類の運動によって全身を動かす事が出来る。
- ・3分10数秒で、400種類以上ある全身の筋肉をまんべんなく動かす事が出来る。
- ・筋肉や関節を十分に動かす事によって、柔軟性の向上、血行促進から肩こり、腰痛予防の回復を維持する事が出来る。
- ・骨の成長・活性化を促し、骨密度低下の予防、回復も期待できる・・・など



2月の利用者様作品づくり ◎ハートの香り袋



デイからのお願い

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。

季節の豆知識 お彼岸のいろは

●なぜお彼岸にお墓参りをするの？

春分と秋分は太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日ですが、お彼岸にお墓参りに行く風習は、この太陽に関係しています。仏教では、生死の海を渡って到達する悟りの世界を彼岸といい、その反対側の私たちがいる迷いや煩惱に満ちた世界を此岸（しがん）といいます。そして、彼岸は西に、此岸は東にあるとされており、太陽が真東から昇って真西に沈む秋分と春分は、彼岸と此岸がもっとも通じやすくなると考え、先祖供養をするようになりました。

●お彼岸は日本だけの文化

お彼岸はインドなど他の仏教国にはない日本だけの行事です。日本では、正月など神道にまつわる行事を行う一方、仏教を説いた釈迦の教えも受け入れてきました。お彼岸は「日願」でもあるため、太陽の神を信仰する神道と結びつきやすかったという説もあります。また、春の種まきや秋の収穫とも結びつき、自然に対する感謝や祈りがご先祖様に感謝する気持ちにもつながって、お彼岸は大切な行事となりました。彼岸の中日である「春分の日」「秋分の日」は国民の祝日です。祝日法による趣旨は……

- ・春分の日＝『自然をたたえ、生物をいつくしむ日』
- ・秋分の日＝『祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日』とされています。



3月行事日程

3日(月)	・・・ 雛祭りランチ	21日(金)	・・・ 手作りおやつ(おはぎ)
5日(水)	・・・ 味わい御膳	23日～28日	・・・ まほろば温泉
8日(土)	・・・ 慰問(カラオケ)	20日～26日	・・・ 理美容
15日(水)	・・・ お誕生日昼食	27日(木)	・・・ 駅弁 京都駅・京洛弁当