



# デイサービス通信 平成26年4月号 まほろばだより

第37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・武部・宇佐美

デイサービスウッドデッキ横の枝垂れ桜も見頃を迎え、いよいよ春本番となりました。今年の2月には関東甲信で二度に渡る記録的な大雪となり、北米やヨーロッパ等の海外でも寒波や大雨に見舞われるなど世界的な異常気象となり、寒暖の差が激しい冬となりました。3月の末になり各地で桜の便りも聞かれ、気温も落ちついてきましたが、今後も暑い日や寒い日などまだまだ油断できない陽気が続くと思いますので、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月は、昨年ご好評頂いたお花見会を3日～9日の6日間開催する予定です。まほろばの敷地内の桜を美味しいお弁当やおやつと共に楽しんで頂き、春を堪能して頂けたら幸いです♪なお、天候によっては中止になってしまう日もありますが、是非楽しみにして下さい。



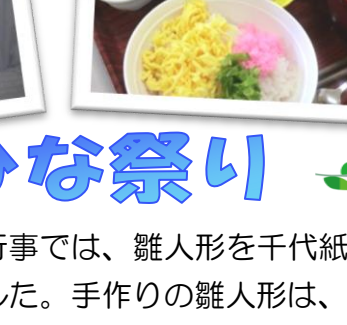
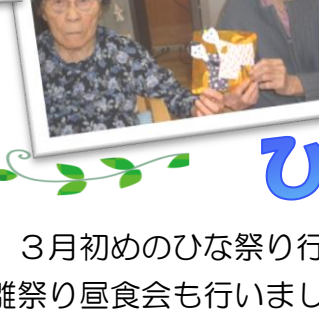
## 慰問 (カラオケ)

3月8日(土)に宮本カラオケ愛好会の方々が10名で慰問に来られました。日頃練習されている歌を披露して下さい、利用者様も知っている歌と一緒に歌ったり、手拍子をされたりととても賑やかな慰問となりました。「たまには大勢でカラオケするのも楽しいね♪」と話され、とても喜んで下さいました。デイサービスでは演奏や踊り等の趣味をお持ちで、皆様の前で披露して下さい方を随時募集しておりますので、お気軽にご連絡をお願いします。



## ひな祭り

3月初めのひな祭り行事では、雛人形を千代紙で作ったり、3日には雛祭り昼食会も行いました。手作りの雛人形は、利用者様一人一人に顔を描いて頂き、個性あふれる作品となりました。「色々な表情があって良いわね♪」ととても好評でした。施設内を散歩しながら、正面玄関前に飾られた雛人形や梅の花を眺め、「家にも13段飾りの大きいお雛様があったよ。」や「子供や孫が小さい頃はよく飾ったわねえ。」などと昔の事を思い出しながら話しをされ、春の行事を楽しんで頂けたようでした。



## お元気講座

## “笑い”がもたらす健康効果



### ●笑いがNK細胞を活性化して体の免疫力をアップする!

あまり知られていませんが、若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その動きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。“笑い”が発端となって作られた“善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。つまり大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がるのです。

### ●血行促進や記憶力アップ… “笑い”のプラス効果はいろいろ

- (1) 脳の働きが活性化
- (2) 血行促進
- (3) 自律神経のバランスが整う
- (4) 筋力アップ
- (5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと免疫力が高まるだけでなく、上記の様な良い効果をもたらすことがわかっています。健康の為に、日常生活で“笑い”のもとを探しながら、プラス志向に生活しましょう。



## 季節の豆知識 お花見がもっと楽しくなる桜の基礎知識

### ●桜の基礎知識

桜は10種類の原種をもとに、それらの交配種で100種以上が野生化し(このような野生種、自生種を「山桜」といいます)、さらに人の手で栽培されたものが300種以上もあります(このような栽培品種、園芸品種を「里桜」といいます)。また、「八重桜」は里桜の八重咲きの品種の総称です。

### ●染井吉野(ソメイヨシノ)のプロフィール

江戸時代末期に、染井村(現在の豊島区駒込)の植木屋が、大島桜と江戸彼岸桜を交配して作りだしたもので、当初は桜で名高い奈良県吉野にあやかり「吉野桜」という名でしたが、吉野山の山桜と間違えやすいため「染井吉野」と改名されました。この新品種が国民的人気を得たのは、大島桜の華やかさを、花が咲いたあとに葉が出てくる江戸彼岸桜の特徴が引き立ててくれたためで、父母の利点を上手く受け継ぐ逸品だったのです。さらに、十年ほどで立派な木に成長するため、明治時代に全国の学校、公園、沿道、河川沿いなどに次々と植えられ、主流となってきました。現在、日本の桜のおよそ8割は染井吉野で、最もポピュラーな桜でしょう。

ただし、染井吉野は観賞用として交配したため、自力で繁殖することができません。全国にある染井吉野は、一本の原木から接ぎ木や挿し木で増やした、いわば“クローン”。そのため同じ条件のもとで一斉に咲き出し、お花見や観測に適しているわけですが、近い将来寿命を迎えてしまうので、その対応が課題になっています。

華やかに咲き、散りゆく様も美しいものですが、花の見ごろは「花七日」と言われるほど短いものです。今年はどこでどんな桜と、どんなふうに出会うのか……お花見が楽しみです。



## 3月の利用者様作品

### ◎桜のアート作り



## 4月行事日程

- 3・5・8日 ……お花見お茶会
- 4・7・9日 ……お花見昼食会
- 15日(火) ……お誕生日昼食
- 22日(火) ……防災訓練
- 23日(水) ……手作りおやつ(桜饅頭)
- 21日~26日 ……まほろば温泉
- 24日~30日 ……理美容

