



まほろばだより

デイサービス通信 平成26年7月号

第40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・市原・宇佐美

汗ばむような日も多くなって来ましたが、梅雨冷の肌寒い日もあり気温の変化が激しい時期です。衣服の調整などを小まめに行い、風邪や夏バテ等には十分お気を付け下さい。

さて、今月号よりタイトルを利用者様の作品で飾らせて頂く事にしました。7月号はお習字の作品ですが、このほかにもペン字でも鉛筆でも、貼り絵や塗り絵文字でも、どの様な作品でも大丈夫ですので、皆さま是非ご協力下さい。出来ればお名前付きで掲載したいと思っています。

これから暑さがますます本番となりますので、体調管理に注意し、元気に夏を乗り切りましょう。

紫陽花・深緑ドライブ

13日から1週間、紫陽花・深緑ドライブに出掛けて来ました。みかほみらい館から庚申山にかけてのルートで、車窓から道脇に咲く様々な色の紫陽花を眺め、庚申山の深緑を楽しみ、「綺麗だね♪」と大変喜んで頂きました。

「紫陽花は土の性質で色が変わるんだよね。」「深緑は涼しくて気持ちが良いね。」など思い思いの話をされながら楽しまれていました。



Rハ演奏ボランティア

19日(木)にRハ演奏『のぞみ会』5名の方がボランティアに来て下さいました。懐メロを中心に全13曲の演奏に合わせ、参加者皆様に、歌詞カードを見ながら大きな声で一緒に歌いました♪

演奏者の方からは「皆さんと一緒に歌って下さったので吹き甲斐がありました。また呼んで下さいね。」との言葉も頂き、イベントはとて盛り上がりました。



ピアノ演奏ボランティア

25日(水)に利用者様ご家族の方がピアノの演奏ボランティアに来て下さいました。

懐かしい曲を演奏して下さいましたので、知っている曲を口ずさまれたり、手拍子を取ったりと皆様大変楽しまれている様子でした。「ピアノの音色は綺麗だね。」「もっと聴いていたいね。」との声もあり、和やかな、ゆったりとした時間を過ごして頂く事が出来ました。



お元気講座

食中毒予防について



梅雨から夏にかけて高温多湿な環境になるので食中毒が多く発生します。発症して重症化しない為にも以下の事に気を付けて下さい。

◎食中毒を防ぐための3原則

1. 細菌・ウイルスを付けない
 - ・手を良く洗う。2次汚染防止のために生肉・魚などを切ったまな板などはその度に洗う。生肉などをつかんだ箸と焼けた肉をつかむ箸を分ける。
2. 増やさない
 - ・食品購入後はすぐに冷蔵庫に入れ、冷蔵庫内でも細菌は増殖するので早めに食べる。
3. やっつける
 - ・ほとんどの細菌、ウイルスは中心温度75℃以上、1分以上の加熱で死滅するので良く加熱する。

★基本は手洗い・・・手には様々な雑菌がついています。

- ・正しい洗い方 ①石鹸を良く泡立て、20秒以上もみ洗い ②流水して良く洗い流す。
- ③清潔なタオルかペーパータオルで拭き取る。



○食中毒かもしれないと思ったら

・嘔吐や下痢は原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、まず水分補給をして早めに医師の診断を受けましょう。

季節の豆知識 7月7日はそうめんの日?



醍醐天皇の時代に宮中の儀式・作法等を集大成した「延喜式(927年)」があり、その「延喜式」によると「そうめん」の原型といわれる「索餅(さくへい)」が、旧暦7月7日の七夕の儀式に供え物の一つとして供えられたと記述してありました。特に、平安期からは、宮中における七夕の行事に「そうめん」が欠かせない供え物とされていました。

七夕は、中国から伝わった五節句の一つで、中国から伝わった彦星と織姫の星祭りであり、竿竹に短冊を飾りつけ、七夕飾りをします。その短冊には「願いごと」を書き成就を祈る。加えて、「そうめん」を糸にみたて「芸事(機織)が上手になるよう」小麦は毒を消すといった言い伝えから「健康を願い」また、年一度の彦星と織姫のデートにあやかって「恋の成就を願い」行事食である「そうめん」を食べたという説もあります。

全国乾麺協同組合連合会では、昭和57年からこのような日本古来から伝わる五節句の行事に欠かせない行事食の7月7日七夕の「そうめん」を広く認知されるよう、7月7日「七夕・そうめんの日」と決め、芸事に限らず恋愛・健康の願いごとが叶うよう七夕に「そうめん」を食べよう、普及を図っているそうです。

「七夕にそうめん」天の川を眺め、願い事をお願いしてはどうですか…♪



6月の利用者様作品



7月行事日程

- 7日(月)・・・七夕行事食
- 7日(月)・・・特養合同イベント七夕祭り
- 10日(木)・・・味わい御膳昼食
- 15日(火)・・・お誕生日昼食
- 24日~30日・・・理美容
- 23日~28日・・・まほろば温泉
- 25日(金)・・・手作りおやつ(クレープ)
- 26日(土)・・・駅弁昼食
(岡山駅 まつり弁当)

