



まほろばだより

塗り絵：利用者様

第42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・森田・宇佐美

このところ、急激に涼しくなり、朝夕は冷え込む日もあるようになりました。夏の疲れが出る秋バテと言う事もあるようですので、十分に休息を摂るなどして、体調管理にはお気を付け下さい。

さて今月は、1日(月)～5日(金)の5日間、デイサービスに藤岡北中学校の2年生3名がチャレンジウィークで職場体験学習に来る予定です。子供達と接して頂き、楽しい時間を過ごして頂けたらと思います。ご迷惑をお掛けする事もあるかとは思いますが、温かな気持ちで見守って頂けたら幸いです。この他、敬老の日のイベントも企画していますので、是非お楽しみにして下さい。

ミニ納涼祭



8月20日～22日までの3日間、テイルームやウッドデッキを会場にして、毎年恒例のミニ納涼祭を開催致しました。輪投げやヨーヨー釣り、くじ引き大会、かき氷に綿菓子等様々な催しを用意致しました。「毎日暑いからかき氷が美味しいよ。」「くじ引きで景品が貰えて嬉しいよ。」「毎年お祭りを楽しみにしてるんだよ♪今年も参加出来て嬉しい。」などの声も聞かれ、皆様に賑やかなひと時を楽しんで頂く事が出来ました。

9月行事日程

- | | | | |
|--------|-----------------------|---------|--------------------------|
| 1日～5日 | ・・・藤岡北中学チャレンジウィーク体験学習 | 16日(火) | ・・・お誕生日昼食会 |
| 12日(金) | ・・・味わい御膳昼食 | 18日～24日 | ・・・理美容 |
| 15日(月) | ・・・敬老の日 行事食 | 22日～27日 | ・・・まほろば温泉 |
| 15日(月) | ・・・フラダンスボランティア | 30日(火) | ・・・駅弁昼食
(小田原駅 こゆるぎ弁当) |

8月の利用者様作品【ひょうたん】



・・・デイサービスからのお願い・・・

デイサービスご利用の際、入浴時に出る濡れたタオル等を入れるビニール袋を必ずご持参下さい。

季節の豆知識 秋の七草 皆様はご存知ですか？

秋の七草とは次の7つのことで、秋を彩る植物として親しまれています。

- ・萩(ハギ)・桔梗(キキョウ)
- ・葛(クズ)・藤袴(フジバカマ)
- ・女郎花(オミナエシ)・撫子(ナデシコ)
- ・尾花(オバナノスキのこと)

春の七草は、1月7日の七草粥として有名ですが、秋の七草には直接何かをする行事がなく、主に観賞用。最近の若い人の中には、秋にも七草粥があってそれに入れるものだと思っている人もいます。秋の七草は、秋の野に咲く花をさしています。お粥に入れても食べられませんのでご注意を♪



施設の空き情報 【平成26年8月31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9月、10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ジャーにご相談下さい。

お元気講座

夏バテならぬ秋バテにご注意ください!



夏バテは通常、夏の暑い時期に現れる慢性的な症状(全身倦怠感・食欲不振・下痢等)を言います。夏の暑い時期は何とか乗り切ることが出来ても、少し涼しくなり始めた初秋の頃に体の疲れが一気に出てしまい、遅めの夏バテ(秋バテ?)になってしまう人も多いため、注意が必要です。秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。冷たい物をグビグビ飲む、お風呂はシャワーのみ、薄着のまま寝るといった夏の生活習慣を下記の様に見直し、体を秋モードへ移行させましょう。

- ①食事・・・食事の基本は1日3食規則正しく、バランス良く。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整える為にも、冷たい物はなるべく控え、温かい物を食べる(飲む)ようにしましょう。
- ②入浴・・・夏は簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくする為にも、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることが大切です。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。
- ③冷房・・・自分の体調に合わせて温度調整できる服装(カーディガンなど)や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特にお腹周りや下半身の保温は大切です。
- ④運動・・・冷房の効いた室内にばかり居たり、気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。朝夕の涼しい時間帯を選んで軽い運動を行い、適度に汗をかくようにしましょう。

