



# まほろばだより

作品:上楙様、櫻井様、山田様

第55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・川原・宇佐美

やわらかな秋の日ざしに、木々の葉も日増しに秋色を濃くしています。9月は各地で台風が被害をもたらし、近隣の茨城県では河川の氾濫という予想を超える災害が起こり、改めて自然の怖さを感じさせられました。被害に合われた地域の方々の、一日も早い復旧をお祈りいたします。

さて、9月は中学生の職場体験学習の受入れにご協力頂き、賑やかな時間をお過ごし頂きましたが、今月も美土里小学生の社会体験学習やくまの幼稚園の来所など、可愛らしい子供達の行事を予定しております。是非、子供達の元気な姿や笑顔にパワーをもらって頂ければ幸いです。

## チャレンジウィーク (職場体験学習)

9月7日～11日の5日間、藤岡北中学校の職場体験学習の受入れを行いました。職場体験学習とは、地域における社会体験を通じて、働く事の意義や地域社会の為に役立つ事の大切さを学ぶ目的があるとの事です。今回は2年生3名がまほろばに来ました。利用者様と一緒に作品作りやゲーム等を楽しみ、お茶出し等のお手伝いをして頂きました。「可愛い子たちだね♪元気が貰えるよ。」「孫の小さい頃を思い出すね。」と笑顔で話され、中学生達をこころよく受け入れて下さり、ふれ合いを楽しんで頂きました。



## 敬老イベント

9月22日敬老イベントとしてフラダンスの披露に『プアナニ』の方々が来て下さいました。今年もまほろばフラチーム『マイカイ・アイナ』のメンバーと一緒に踊りを披露しました♪ハワイのゆったりとした曲に合わせてフラダンスを披露して下さい、ご利用者様も一緒に手を動かしながら楽しんでいました。「ハワイに行った気分だね。」「職員の人達も一生懸命練習してるんだね。上手だったよ♪」と笑顔で話され、とても喜んで下さいました。

## 10月行事日程

- 5日(月)・・・味わい御膳昼食
- 9日(金)・・・合同イベント 芋煮会
- 20日(火)・・・秋の防災訓練
- 15日～21日・・・理美容
- 20日(火)・・・手作りおやつ (かぼちゃパイ)
- 23日(金)・・・くまの幼稚園来所
- 26日～31日・・・まほろば温泉
- 26日(月)・・・ご当地昼食 (味の釜めし 群馬)
- 27日(火)・・・美土里小学校社会体験学習

## 紅葉・紅葉狩りについて

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色で彩られる季節になりました。世界の国々の中でも、とりわけ日本の紅葉が美しいと言われているのは、紅葉する落葉樹がまとまって生えていることや、四季による寒暖の差など、世界でも数少ない好条件を満たしている為、いたるところで美しい紅葉を楽しむことができるわけです。

また、この時期良く耳にする『紅葉狩り』ですが、モミジの木だけを探しに行くのではなく、秋に紅葉・黄葉する植物全般をさして、広く「モミジ」と表現します。もともと「モミジ」とは、染料をぎゅっと揉んで染色するという意味の「もみづ(揉出)」という言葉の語源として、木々の葉が色づく様子を示す動詞だったそうで、「紅葉」と書いて「もみじ」と読むようになりました。



## 9月の利用者様作品 【コスモス 秋ラフ】



## 施設の空き情報

【平成27年9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、 <u>ご家族の急病等で緊急を要する場合は</u> 、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)
グループホーム ☎0274 23-6520	平成27年4月1日開所しました 現在、満床です。 待機、空床待ちとなります。
デイサービス ☎0274 40-2022	全ての曜日で空きがございます。 ご相談下さい。 (担当 平井、星野)

現在まほろばショートステイでは10月、11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。

### ★★★利用者様にお願い★★★

お風呂利用時に洗濯物を入れるビニール袋が入っていない事がありますので、お風呂利用時は必ずご持参下さいますようお願い致します。

## お元気講座

## 転倒防止について



### ◎転倒における危険性について

人間は年をとるにつれ、骨や反射能力が弱くなります。万が一転倒してしまったときに反射的に受身を取れず、そして、特に女性の方に多い骨粗しょう症(骨粗鬆症)などで骨がもろくなっているため、その結果大きなケガをしてしまうことがあります。リハビリ中、治療中の患者さんや障害者の方に関してはケガにより回復までの期間が遅くなったりする場合がありますが、反射能力や、骨に異常がない場合は大きなダメージを回避できることが多いです。そのため転倒予防の必要性が求められています。

### ●予防について 【運動療法】

足を投げ出して座椅子又は、壁に背を付けて座ります。その時枕等を腰の後ろに置きます。  
一つ目の運動は、足先の運動で両足の膝を伸ばし足先を上下大きくゆっくりと動かします。  
二つ目の運動は、左膝を曲げ、右足の膝は伸ばし、右足を上下に運動します。これを左右交互に行います。これにより膝上前面の筋力増加が期待できます。効果は毎日少しずつ続けることで、より期待出来ますが、一人運動ではなかなか思うように進まない為、家族で行うとより楽しく行えます。  
注意点として、他の人が動かすのではなく、自分の力で、軽い痛みが出る程度に行い、次の日に筋肉痛が残らない程度が理想の回数です。また、麻痺がある方は、麻痺側の運動はやめましょう。



### 【食事時カルシウムを補給】

骨密度を多くし、骨折をしにくくする為にはカルシウムを摂取しましょう。目安は牛乳では200mlで2本半、煮干しでは片手に軽く乗る位が1日量です。しかし、煮干しは塩分が多い為、料理法等にご注意ください。