



まほろばだより

作品：どんぐりの実貼り絵

第57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・阿藤・宇佐美

今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。朝晩の寒さに加え、空気も乾燥し、風邪を引きやすい季節ですので、健康で良い年が迎えられよう、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月は毎年恒例のクリスマス会を行う予定です。今年一年のご利用に感謝し、皆様に喜んで頂けるよう、工夫を凝らして準備をしていきたいと考えていますので、是非お楽しみに！！

なお、お正月は1日～3日までお休みを頂き、4日から通常通りに開始させていただきますので、よろしくお願い致します。

紅葉ドライブ

11月11日からの一週間は日野へドライブに出掛けました。雨の日もありましたが、車窓から眺める紅葉に皆様「綺麗だね。良い時期に来られた♪」、「昔、日野に来た事を思い出す。」などと、話されていました。

また、道中に咲いていた皇帝ダリアの大きさに驚く場面もあり、思い思いに秋の風景を楽しまれていました。「また来年も皆でこの風景を見たいね♪」との声も聞かれ、秋の紅葉を満喫して頂いた様子でした。



ボランティア(サウンドフォーエバー)

11月10日(火)にサウンドフォーエバーの方が歌のボランティアに来て下さいました。懐かしい歌謡曲を中心に、日本舞踊も披露して頂き、とても賑やかな催し物となりました。

「若い時に歌った曲が沢山あって、一緒に歌えて良かった。」と、知っている曲と一緒に口ずさんでいた方も多く、楽しい時間になりました。



クリスマスにチキンを食べるのは日本だけ？

日本でクリスマスの食べ物と言えば、ケーキ、チキンなどを思い浮かべますが、日本でクリスマスにチキンを食べるようになったのはわりと最近のことです。

もともとは19世紀頃にクリスマスの風習と共に、七面鳥を食べるといふ風習も同時に日本へと伝わってきました。しかし当時の日本で七面鳥を手に入れるのは大変困難で、クリスマス日に七面鳥を食べるといふ家庭はごく僅かだったようです。そして1970年代にケンタッキーフライドチキンが『クリスマスにはチキンを食べよう』という戦略を打ち出したことがきっかけとなり、日本では七面鳥の流通が少ないことも重なり日本ではクリスマスにチキンを食べるといふ風習が根付いたのです。ケンタッキーの戦略は今では日本では風習となるほど浸透しているということですね。



11月の利用者様作品【椿の花】



施設の空き情報

【平成27年11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が、随時ご相談を受け付けています。 (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頂きますのでご相談下さい。 (担当 小茂田、下田) |
| グループホーム ☎0274 23-6520 | 平成27年4月1日開所しました。 お申し込みやご相談は、随時受け付けております。 (担当 加藤) |
| 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12月、1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。

★★★★ご家族様にお知らせ★★★★

衛生面を考え、12月は上履きをご自宅に持ち帰り洗って頂きたいと思っておりますので、ご都合の良い日をご連絡下さい。
なお、連絡が無い場合は、12月の最終利用日にお渡しさせていただきます。

お元気講座

急性胃腸炎について!



おなかの中にウイルスが入り、嘔吐や下痢をする病気です。秋～冬に多いのがノロウイルス、冬～春に多いのがロタウイルスです。便から移りますが、乾燥した吐物からウイルスが舞い上がって空気感染する為、下痢が治まっても、1週間くらいは、便からウイルスがでていきますので、徹底して手を洗いましょう。

●嘔吐時の対処法

最初、嘔吐から始まることが多いのですが、嘔吐も下痢も、体内の悪いウイルスを体外に排出するために見られる体の防衛反応ですので、無理に止めない方が良いともいえます。病院に行って吐き気止めの座薬を入れても、あまり効かなかった経験は誰でもあると思います。急いで嘔吐を止めなくても、時間がたてば自然におさまります。つまり、吐いたら飲むなです。吐いてもケロッとしているようなら心配ありません。1回吐いたら、1時間くらいはお腹を休ませ、少量の水分から始めましょう。

しかし、どんどん具合が悪くなるような時、例えば、ぐったりして元気がない。顔色が悪く、うとうと。口の中や舌が乾いている。尿量が少ない。泣いても涙が出ない。吐物に緑色の嘔吐が見られる。この場合は脱水が強く、点滴治療などが必要ですので、様子など見ることなく、すぐ病院を受診しましょう。

●急性胃腸炎のポイント

- ・嘔吐が続く時は、吐いたら飲むなです。回復するまで待ちましょう。ただし、脱水症状に注意。
- ・水分補給は、塩分、糖分のバランスの良い飲み物を少しずつ与えましょう。
- ・食事は脂質を控えめに、消化の良いものを中心に。
- ・吐物や便がついたものは、薄めたハイターで消毒しましょう。
- ・手洗いは流水で、できれば30秒は洗いましょう。



12月行事日程

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1日(火)・・・ボランティア(藤岡開成幼稚園) | 21日～26日・・・まほろば温泉 |
| 12日(土)・・・ボランティア(鈴石会) | 21日～23日・・・クリスマス会 |
| 15日(火)・・・お誕生日昼食会 | 24日(木)・・・昼食 クリスマスパイキング |
| 17日～23日・・・理美容 | 25日(金)・・・手作りおやつ(クリスマスケーキ) |

