



# まほろばだより

第49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・宇佐美

## 題字：利用者様

花の香りがそよ風に運ばれてくる心地よい良い季節となりました♪

今年は3月中旬から暖かな陽気となり、過ごしやすい日も多くなって来ましたが、花冷えの季節という名の通り、日によって寒暖の差も激しいので、衣類の調整等をこまめに行ってください。

さて、今月は毎年ご好評頂いているお花見行事として、真ほろば敷地内での昼食会、お茶会を開催する予定となっています♪美しい桜を眺めながら美味しい昼食やおやつを楽しんで頂き、春を堪能して頂けたらと幸いと思っています。なお、桜の咲き具合や天候により中止や予定が前後する場合がございますので、ご了承頂きますようお願い致します。

## 手作りおやつ (おはぎ)

3月20日に毎月のお楽しみイベント『手作りおやつ』を行いました。今回のメニューはお彼岸にちなんで『おはぎ』を皆様と一緒に作りました。おはぎの衣に餡子とゴマの2種類を用意し、「昔は何十個も作ったよ。」などと、昔話を楽しみながら、作って頂きました。

出来たおはぎはお茶と一緒に召し上がって頂き、「甘すぎなくて美味しいね。」と大変ご好評でした。



## 枝垂れ桜観賞

テイルームのウッドデッキ横の枝垂れ桜が3月21日に開花しました。

「毎年この桜を見るのが楽しみなんだよ♪」と開花を楽しみにされている利用者様も多く、大変喜ばれていらっしゃいました。

天気の良い日は桜を眺めながら日向ぼっこを楽しまれたりと一足早いお花見を楽しんで頂きました。今月は施設内のお花見行事も開催する予定となっていますので、是非こちらも楽しみにして頂けたらと思います

## 4月行事日程

- 7日(火)・・・お花見弁当昼食
- 3・4・6日・・・お花見お食事会
- 9・10・11日・・・お花見お茶会
- 15日(水)・・・お誕生日昼食
- 20日(月)・・・三線ボランティア
- 23日(木)・・・手作りおやつ(桜まんじゅう)
- 27日～5月2日・・・まほろば温泉

## 桜前線ってなに?開花ってどうやって決めるの?



桜前線とは、日本各地の桜の開花日を線で結んだものの。天気図の前線のような線になることから桜前線と呼ばれています。よく「桜前線が北上」というフレーズを使いますが、これは、日本列島を南から北へと桜の開花が進んでいくからです。例年1月中旬に沖縄・奄美地方でヒカンザクラが開花し、3月後半に西日本と東日本の太平洋側でソメイヨシノが開花して、4月の初めごろ満開となります。その後、桜前線は北上していき、4月末には東北地方北部でも開花。5月に入って北海道でもソメイヨシノやエゾヤマザクラ、チシマザクラなどが開花し、5月下旬に北海道東部でも開花して、桜前線も終わりとなります。

主な観測内容は開花日と満開日ですが、次のような基準があります。

- 【開花日】 標本木桜に、5～6輪以上の花が咲いた日
  - 【満開日】 標本木桜で、8割以上のつぼみが開いた日
- となります。群馬県では前橋地方気象台構内にある桜が標本木となり基準となります。

## 3月の利用者様作品【布・綿棒クラフト】



## お元気講座

## 老化の原因はのどにあり!



のどの老化とは、声帯の筋肉が衰えて、筋肉が収縮しにくくなり、きちんと閉まらなくなることです。以前より、高い声が出にくかったり、音程が変化したり、声がかすれたり、大きな声が出にくいといった症状があったら、老化のサインです。また、のどの老化は声だけでなく、身体全体にも影響が出てきます。現在、核家族が進み一人暮らしの高齢者など声を使わない生活をしている人が増えていますが、声を使う生活を心がける事で、認知症予防や誤嚥性肺炎の予防、健康維持などに繋がります。

### ・のどの老化チェック法

大きく息を吸って出しやすい声で「あー」と一息で出来るだけ長く声を出してみましょう。男性が約15秒、助成が12秒が目安となります。

### ・のどの老化防止法

- ①鼻から息を吸い腹式呼吸で発声する事が大切です。
- ②積極的に話して歌う。とにかく声を出しましょう。
- ③喉の乾燥を防ぐこと。
- ④表情を豊かにし、明るく過ごしましょう。笑顔を作ると表情筋を鍛える事が出来ます。



## 施設の空き情報

【平成27年3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頂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 現在入居希望者受付中です。 (職員までお声掛け下さい)
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4月、5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。