



# まほろばだより

題字: 窓ガラスト

第50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・武部・宇佐美

五月晴れの気持ちの良い日が続く、うっすらと汗ばむ陽気に、夏の足音が聞こえてくるようです。活動的な季節、積極的に日光を浴び、心身共に健康に気を付けましょう。

デイサービス通信も発行を始めて4年が経過し、今回で50号目を迎える事が出来ました。今後も皆様に楽しんで読んで頂けるよう、様々な話題を取り入れながら発行して行きたいと思っております。ご意見などございましたら、職員までお話し下さい。

さて、今月は毎年ご好評頂いているバラ園見学会を開催する予定です。日程は見頃に合わせて実施する為、後日連絡帳等でお伝えしたいと思います。是非楽しみにして下さい♪

## お花見昼食会

4月3日6日にまほろば敷地内でお花見昼食会を行いました。今年は桜の時期に悪天候が続いてしまった為、予定より少ない日程での開催となってしまいました。

昼食会を開催できた日は満開の桜の下で、厨房特製のお弁当を味わって頂き、「外で食べるお弁当は格別だね♪」と大変ご好評頂きました。

このほか天候の良い日は敷地内を散歩したり、送迎車から眺めたりと、桜の季節を楽しんで頂けたことと思います。



## 三線ボランティア

27日に沖縄三線「かりゆし会」の方々が三線演奏のボランティアに来て下さいました。心地よい沖縄音楽の音色に魅了され、演奏の合間には楽しいトークやクイズ、踊りも披露して下さいました。

「三線の音色が素敵ね。」「あの人の話が良かった。面白かったよ♪」「一緒に踊って楽しかった。」などと笑顔で感想を話され、とても喜んで頂けた様子でした。



## 5月行事日程

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 9日(土)・・・味わい御膳          | 21日~27日・・・理美容       |
| 15日(金)・・・お誕生日昼食        | 25日~30日・・・まほろば温泉    |
| 中旬頃・・・バラ園見学            | 26日(火)・・・オカリナボランティア |
| 18日(月)・・・手作りおやつ(よもぎ団子) | 25日(月)・・・ご当地昼食      |
|                        | (和歌山県有田市 たっちょほねく風井) |

## 柏餅の歴史について



柏餅はもともと東日本の文化の中で生まれ、江戸から参勤交代で広まっていきました。初期のあんこは塩餡だったそうです。江戸後期には小豆あん、味噌あんが定着しました。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちません。そのことから「子供が産まれるまで親は生きている」「たえずこどもが産まれる」「子孫繁栄。家系が絶えず代々栄える」との願いを込め、5月5日、端午の節句に縁起物として食べられるようになりました。特に『家系が絶えない縁起のよい木』として武家に重宝されました。庭に柏の木が植えてある家はむかし武士だったそうです。

また、柏餅を食べるのは東日本。西日本はちまきカシワの木は西日本では自生しないため西日本ではカシワの葉は手にはいりませんでした。そのため柏餅は東日本でしか食べられませんでした。西日本では中国から伝わってきたチマキを端午の節句に食べる場所が多く今でもその傾向がのこっています。



## 4月の利用者様作品【でんでん太鼓、あやめ】



## お元気講座

## 口腔ケアのすすめ!



### ◎口腔ケアの重要性

・口腔は、温度、湿度、栄養などあらゆる点において微生物が繁殖しやすい条件が揃っていることから、呼吸器感染症をはじめ、全身の疾患や炎症と密接に関係しています。したがって口腔機能を向上させる口腔ケアは生活の質を維持するだけでなく、様々な疾患の予防や介護予防にとっても不可欠になります。口腔機能の低下によって、細菌が増殖し、誤嚥性肺炎のリスクが高まる事も指摘されています。

### ◎口腔ケアを行う利点

- ・誤嚥性肺炎を予防する
- ・認知機能の低下予防につながる
- ・インフルエンザ発症の予防
- ・心筋梗塞のリスク低下
- ・味覚の感度があがる
- ・飲み込み反射を改善する など・・・



### ◎口腔ケアの正しい手順

- ①うがい(口の中を保湿する)
- ②入れ歯を外す
- ③歯磨き
- ④舌のケア
- ⑤義歯の清掃
- ⑥うがい(口の中の汚れを出す)

