



# まほろばだより

題字：佐藤サカ江様

第51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・佐保・宇佐美

春から夏へとうつろいゆく季節、今年も梅雨の時期がやってきました。梅雨の季節に多くの方が体調不良に陥り易いのは、日々の急激な温度差が原因となります。体温調整が難しくなり、体に思っている以上の負担がかかってしまい、疲れやすく感じるのです。

対策としては、体温調節と休息が大事ですので、1枚多く羽織ものを持参するなどして、衣服の調整等をしっかりと行い、また、十分な休息をとるように心がけましょう。

さて、今月は5月に引き続き、お楽しみドライブ企画として、庚申山方面に新緑ドライブへ出掛ける予定です。新緑の美しさと香りを楽しんで頂き、心身共にリフレッシュして頂けたら幸いですので、是非ご参加下さい。

## バラ園見学

18日月曜日からの一週間、高崎市木部にある木部バラ園にドライブへ出掛けてきました。

天候にも恵まれ、全ての日程で予定通り実施する事が出来ました。園内には見ごろを迎えた、多くの種類のバラが咲いていて、甘い花の香りが漂っていました。「色が綺麗。鮮やかだね♪バラの香りは素敵ね。」「去年も来たけど気持ちが良い場所だね。今年も見事に咲いてる。」と皆様満開のバラを目の前にとっても喜んで下さいました。



## オカリナボランティア

26日に土笛紫音と二胡アルファートの皆様、オカリナと二胡の演奏に来て下さいました。懐メロから童謡まで全11曲をデイルームと星光ホールの2ヶ所で披露して下さいました。「初めて見た楽器だったけど、心地よい音色ね♪」と、演奏に合わせて、歌を歌ったりする事も出来て、とても楽しそうな様子でした。



## 6月行事日程

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 12日(金)・・・味わい御膳       | 22日~27日・・・まほろば温泉              |
| 15日(月)・・・お誕生日昼食      | 23日(火)・・・ご当地昼食<br>(石川県 金沢カレー) |
| 17日(水)・・・ピアノ演奏ボランティア | 24日~30日・・・理美容                 |
| 中旬頃・・・新緑、あじさい見学ドライブ  | 25日(木)・・・手作りおやつ(あじさい)         |

## 父の日の始まりについて



父の日は「母の日があるのに父の日が無いとは・・・」と、男女同権の立場から、1910年にアメリカ、ワシントン州のジョン・ブルース・ドット夫人が始めました。ドット夫人は、母を亡くして男手一つで育ててくれた父に感謝しようとパーティーを開きました。その日が現在の父の日にあたると言われています。パーティーの後、ドット夫人は「父への尊敬と感謝」の意味をこめて、亡父の墓に白いバラを捧げました。そこから父の日のシンボルフラワーは「白いバラ」になったと言われています。24年後の1934年には、ニューヨークで「全米父の日委員会」が結成され、全米に父の日が浸透しました。1972年には、父の日はアメリカで公式に祝日となりました。

日本には、1955年頃に導入され1980年代に全国に広がりました。



## 5月の利用者様作品【藤の花、紫陽花】



## 施設の空き情報

【平成27年5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、 <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6月、7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。

### ★★★利用者様へお願い★★★

いつもまほろばデイサービスをご利用頂きありがとうございます。デイサービスでは皆様に安心して過ごして頂けるよう、食中毒防止のためにも、飲食物の持ち込みはご遠慮頂いております。ご理解ご協力の宜しくお願い致します。

## お元気講座

## 正しいシャンプーの仕方!



まもなく梅雨の季節です。じめじめとした天候で汗をかき、一風呂あびてさっぱりしたい。ナイロンタオルで体をごしごしこすったり、硬いプラスチックで髪を洗ったり。これではふやけてる肌を傷めてしまいます。お肌もお髪もやさしくケアしてあげましょう。

### ◎正しいシャンプーの仕方

シャンプー前にブラッシングで汚れを落とすと血行が良くなり髪の絡みもとれます。

- ①前流し・・・十分シャワーをすれば汚れが70~80%位落ちます。また、40℃以上の熱いお湯は頭皮によくありません。シャンプーの時は38℃くらいのお湯で流すようにして下さい。
- ②頭皮洗い・・・上を向いて洗います。下を向くと逆毛になり、キューティクルを痛めます。また、爪をたてて洗うとフケや痒みの原因になります。マッサージをするように優しく洗って下さい。
- ③後流し・・・充分過ぎる位よく流して下さい。シャンプーが残っていると、フケや痒みの原因になります。
- ④乾かし・・・髪の毛を濡れたままにしておくと、髪自体を傷め、雑菌が繁殖し、頭皮が不衛生な状態になってしまいます。タオルで十分に水分を拭き取り、ドライヤーを使いましょう。

