



まほろばだより

第54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・三浦・宇佐美

作品：関口様

今年は7月から8月にかけて全国的に記録的な猛暑の日が続き、とても暑い夏となりました。処暑も過ぎ、ようやく眠りやすい夜を迎えることができるようになってきました。秋は夏の疲れが出やすい時期ですので、十分に休息をとり、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて9月は、7日（月）～11日（金）の5日間、藤岡北中学の学生がデイサービスに職場体験学習に来る予定です。ご迷惑をお掛けする事もあるかと思いますが、温かな気持ちで見守って頂き、子供たちとのふれ合いを楽しんで頂けたらと思います。

ミニ納涼祭

8月20日～22日の3日間、ミニ納涼祭を開催しました。天候が心配されましたが、雨に降られる事もなく、無事開催する事が出来ました。今年は新しく取り入れた線路ゲームがとても好評でした。

このほか、定番のかき氷や綿菓子をはじめ、輪投げやヨーヨー釣り、たこ焼きを用意し、皆さま楽しんで頂きました。「綿菓子貰って嬉しかった。」「縁日に来たみたいで懐かしいね♪」と童心に返ったような沢山の笑顔を見る事が出来、さまざまな喜びの声を頂く事が出来ました。



八木節ボランティア

8月7日（金）に『芦田町八木節会』の皆さまが、八木節演奏に来て下さいました。

笛や太鼓の軽快なメロディーで、「昔音頭とりをしてたから懐かしい♪」とリズムをとっていました。「演奏を聴くと、自然と体が動く。」と懐かしい八木節の演奏に昔を思い出し、感極まって涙を流される方もいて、皆さま思い思いに楽しまれている様子でした。



2015年9月22日 『国民の休日』ってなに？

働きすぎの現代人に休日を増やそうということで、1985年12月27日に祝日法が改正され、祝日に挟まれた平日を「国民の休日」と決めました。

これにより、第一号は5月3日の憲法記念日と5月5日のこどもの日の間の5月4日が休日となりました。2003年以降、ハッピーマンデー法により、「敬老の日」が9月の第3月曜日に変更されたことにより、9月第3（または第4）水曜日が「秋分の日」である年は、敬老の日と秋分の日にはさまれた火曜日が国民の休日の条件に当てはまるようです。この火曜日が国民の休日になれば、5月4日に続く第2の国民の休日ということになります。

これにより、2015年はシルバーウィークと呼ばれる大型連休となりました。また、次回9月に『国民の休日』が来るのは11年後の2026年だそうです。



8月の利用者様作品 【まらきら輪飾り】



施設の空き情報

【平成27年8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、あと1部屋の空きがありますので、ご希望がありましたら、職員にお声掛け下さい。
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9月、10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★★★

朝晩は寒い日もあったりして、体調を崩しやすい時期になりました。利用日に体調がすぐれない場合は、お早めにご連絡下さい。

お元気講座

しゅうそう 秋燥にご注意を！

秋は季節の変わり目で、夏の暑さと冬の寒さの入り混じった時期であり、気候の変動が比較的激しく、人体にはその影響を受けやすい傾向があります。特にこの季節特有の空気の乾燥を中国では『秋燥』と言います。秋燥は種々の病気をもたらします。

【例】・皮膚トラブル ・空咳 ・鼻や喉の粘膜の乾燥 ・髪の毛の抜けつき ・便秘

★対策①秋が旬の白い食材は、秋の天然薬！！（体を潤す秋の白い食材）

「白い食材」は身体を潤す作用があるとされています。【大根、蓮根、かぶ、銀杏、カリン、梨、リンゴ】これらは、秋の乾燥で奪われた体の潤いをしっかりと補い、体を整えてくれます。咳を止めたり、喉の痛みを鎮めてくれる作用もあり、よくのど飴の材料に使われます。

また、大根やかぶは消化を助ける作用もあり、食欲の秋にはピッタリです。リンゴや柿、イチジクなど、秋の果物は腸を潤し、便秘を改善する作用もあります。秋の食材を取り入れ、秋の乾燥を撃退しましょう。

★対策②外側からも保湿！！

秋のスキンケアは他の季節よりも念入りに保湿を。化粧水をたっぷり使って潤いをしっかりと補いましょう。また、保湿クリームなどを使って水分の発散を防止するのもお忘れなく。保湿効果のある入浴剤を活用すると全身の保湿も簡単です。

9月行事日程

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 8日（水）・・・味わい御膳昼食 | 24日～30日・・・理美容 |
| 7～11日・・・藤岡北中学チャレンジ
ウィーク体験学習 | 26日（土）・・・手作りおやつ（お月見饅頭） |
| 22日（火）・・・敬老会イベント（フラダンス） | 21日～26日・・・まほろば温泉 |
| | 28日（月）・・・ご当地昼食（兵庫県 そば飯） |

