



まほろばだより

題字：矢田 様

第67号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
☎ 0274-40-2022
編集委員 星野・阿藤・宇佐美

真ほろばの木々も日増しに赤や黄色の彩りを増してきました。朝晩肌寒い日も多くなっていきますので、衣服の調整等に注意をして、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月は浴槽の老朽化に伴い、浴室の工事の為、21日（金）と22日（土）の2日間、お風呂を中止させて頂く事になりました。ご迷惑をおかけしますが、今後も快適に入浴をお楽しみ頂く為、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。なお、お風呂がお休みとなる為、施設全体の【芋煮会】を21日に、秋の散策ドライブを22日に行いますので、是非ご参加下さいませようお願い致します。

チャレンジウィーク

9月5日から9日の5日間、藤岡北中学校の職場体験学習の受け入れを行い、今年は2年生2名がまほろばに来ました。職場体験学習とは、地域における社会体験を通じて、働く事の意義や地域社会の為に役立つ事の大切さを学ぶ目的があるとの事です。

利用者様と一緒に手芸やゲームを楽しみ、お茶出し等積極的に手伝ってくれました。「若い子と一緒にいると元気が出るね♪」と中学生をととても可愛がって下さり、利用者様も楽しい時間を過ごして頂けたようです。



敬老会【フラダンス】

9月19日の敬老の日は今年も『プアナニ』の方々とまほろばフラチーム『マイカイアイナ』がフラダンスを踊ってくれました。『プアナニ』のフラは大変美しく魅力的でした。「楽しかったけど、緊張する。」と話していた、職員チームも今回が3回目の披露となり、利用者様からも「上手になったね。」「今年も良かったよ。」とお褒めの言葉も頂き、皆様に楽しんで頂けました。



10月行事日程

- 6日（木）・・・味わい御膳屋食
- 11日（火）・・・くまの幼稚園来所
- 15日（土）・・・誕生日昼食会
- 18日（火）・・・美土里小学校社会体験学習
- 13日～19日・・・理美容

- 21日～23日・・・【入浴中止】浴室天板改修工事の為
- 21日（金）・・・芋煮会（施設全体行事）
- 22日（土）・・・秋の散策ドライブ
- 24日～29日・・・真ほろば温泉
- 27日（木）・・・駅弁屋食（横川駅 峠の釜めし弁当）
- 28日（金）・・・手作りおやつ（マロンパイ）



えっ！紅葉を食べるの？眞面（大阪）名物「もみじの天ぷら」

大阪の眞面大滝は紅葉が有名なスポットです。最寄駅から滝に向かう滝道沿いには、名物の「もみじの天ぷら」のお店が数多くあります。知らない人が見たらびっくりしてしまうこの名物一体どんなものなのでしょう。

「天ぷら」といってもおかずではなく、もみじ葉を揚げたやさしい甘さと香ばしさが特長のかりんとうのようなお菓子です。天ぷらに使うのは、「一行寺」という黄色に黄葉するモミジ。製法は大変手間のかかるもので、形がきれいなものを選んで水洗いし、塩水にほぼ1年浸してアクを抜く。それを塩抜きし、小麦粉、砂糖、ゴマを加えた衣をつけて菜種油で揚げる。葉の形そのままに揚げるには熟練の技がいるそうです。

関西生まれの人は、遠足や行楽で眞面を訪れる機会が多く、「もみじの天ぷら」を食べながら参道を歩いたことのある人がいるかもしれませんが、それ以外の地域の方にはあまり馴染みのない食べ物ですね。



共同作品【ズドウ、桔梗】



利用者様へお願い

お手数ですが、もう一度、持ち物に名前の記入があるかご確認ください。持ち物には必ず名前を記入して頂くよう、ご協力お願い致します。

お元気講座

快食・快眠・快便で快適な生活を！



- 1.快食は**、体調がよく美味しいと感じて食事が進むこと。食物をよく噛んで唾液と食物をよく混ぜて飲み込む事で、胃腸の負担を減らすことができます。そして8分目とする。
よく噛んで食べるためには、虫歯がなく、入れ歯がきちんとあっている事が大切です。定期的に歯医者さんで診察してもらいましょう。
- 2.快眠は**、眠ろうとした時にぐっすり眠れ、寝ている間に目が覚めるのが1～2度程度で朝起きた時、気持ち良く目が覚めること。私たちは、生涯の3分の1の時間を睡眠に費やしています。この時間こそが残りの3分の2の時間を充実させる動力源となります。
快眠のために、①日中を活動的に過ごす。②毎朝決まった時間に起床し、たっぷり日光を浴びる。③起床後14時間をめどに就寝の準備をする。④①～③を行っても快眠出来ない時は、かかりつけ医に相談しましょう。
- 3.快便は**、毎日、便の臭いが少なく硬すぎず、柔らかすぎずバナナ1本位が、力まずに出る状態。
野菜、きのこ、海藻など食物繊維を豊富に含んだ食品をしっかり摂ること、また、ヨーグルトや納豆なども良いとされています。
お腹を膨らませたり凹ませたり、手でお腹をさすったりして腸の動きを助けてあげましょう。

施設の空き情報

【平成28年9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いただ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	現在満床ですが、 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が、 送迎等の都合により、お受け出来ない場合もございますので、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10月、11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。