



まほろばだより

題字：三木様作

第59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・清水・宇佐美

今年は例年より早く、真ほろばの早咲きの梅が開花し、寒さ厳しい中にも春の訪れを感じさせていたのですが、1月には前橋で積雪11cm程の雪に見舞われました。交通機関等にも影響があり、デイサービスも安全第一の送迎を行った為、送迎時間の遅れや一部地域の送迎中止等、ご利用者様には大変ご迷惑をお掛け致しました。今後も雪等で悪天候となった場合は、ご利用者様の安全面を最優先させて頂きまので、その際には、ご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ等の感染症も流行する時期ですので、外出時はしっかりと予防を行い、手洗いうがいなど励行し、体調管理には十分をお気を付け下さい。

新春行事

★すごろく大会

新年恒例のレクリエーションとして双六大会を行いました。年初めのイベントということで、皆様晴れやかな気持ちでのぞんで頂いたようでした。

止まったマスにより、自己紹介や歌、体操を行って頂き、新年最初のゲームとして大いに盛り上がりました。

★新春梯子乗り

1月11日(月)に藤岡若鷺会による新春梯子乗りが行われ、真ほろば正面玄関前で様々な技を披露して下さいました。三人同時の技など昨年とは違う内容もあり、技が決まる度、大きな歓声や拍手がわき、皆様ドキドキしながら見物されていました。「去年も見て、朝から楽しみにしてたんだよ♪見られて良かった。」と、とても喜んで下さいました。今年は天候も良く、お正月らしいゆったりとした一時になりました。

★餅つき大会

1月20日(火)に法人全体で餅つき大会を開催しました♪今年はお雑煮、お汁粉と辛味、みたらしの中から選んで頂きました。散歩の時間に、職員が調理している近くを通りながら、「いい香り。楽しみだね♪」と話されていました。お餅つきも見物して頂き、「やわらかくて美味しいね。」とつきたてのお餅を賑やかに、楽しく召し上がって頂きました。



2016年の恵方は南南東 ~恵方巻のルール説明

恵方巻きの特徴は何と言ってもその食べ方！そのルールをご説明しましょう。

●1：太巻きをひとりにつき1本準備する！
・福を巻き込むことから巻き寿司。縁を切らないよう包丁を入れずに丸ごと1本。七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましい。巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるらしい。

●2：恵方を向く！
・恵方とは、その年の幸福を司る歳徳神(としとくじん。年神様の別称)のいる方角のことで、その年の最も良いとされる方角です。

2016年の恵方は、南南東(正しくは南微東で、南南東やや右)です。

●3：願いごとをしながら、黙々と最後まで食べる！
・しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまでは絶対に口をきいてはいけません。

いかがですか。家族揃って同じ方向を向き、黙々と太巻きを食べる光景はなかなかお茶目！?

真面目に最後まで成し遂げるのは結構大変です。

1月の利用者様作品【だるま、絵馬】



お元気講座



脂質異常症

脂質異常症とは血流中の中性脂肪やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が基準値より高い、またはHDLコレステロール(善玉コレステロール)が基準より低い状態のことをいいます。

《原因》

様々な遺伝子的要素や体質、食習慣、運動不足、肥満などの背景にある事が多い様です。他の病気や服用している薬の影響を受ける事もあります。

《放置すると》

コレステロール値に異常がある(特にLDLコレステロール値が高い)と動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起こり易くなります。中性脂肪値が高いと急性膵炎を起こす事もあります。

《治療の方法》

動脈硬化を進めない様にすることが治療の重要な目的です。

- ①エネルギー摂取量を見直して肥満を解消
- ②肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めにする
- ③内臓類、卵に注意が必要
- ④肥満予防の為に油を使った料理はひかえめに
- ⑤禁煙をする
- ⑥食物繊維は毎食しっかりと
- ⑦アルコール、甘いものはひかえめに

※コレステロール値と中性脂肪値を基準値内に収める事が重要となります。



2月行事日程

- 3日(水)・・・恵方巻昼食
- 6日(土)・・・和太鼓演奏(藤岡市民太鼓)
- 11日(木)・・・味わい御膳
- 12日(金)・・・手作りおやつ(チョコバナナケーキ)
- 15日(金)・・・お誕生日昼食会
- 18日~24日・・・理美容
- 22日~27日・・・まほろば温泉
- 24日(水)・・・ご当地昼食(大分県 鳥天丼)