



まほろばだより

福：観 蝶 岬 上 嶋 中 職 作

第60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・吉田・宇佐美

柔らかな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。3月はいよいよ草木が芽吹き、外に出るのが楽しい季節になります。

デイサービスでも天候の良い日は外で散策を楽しんで頂いたり、ウッドデッキに飾るお花のガーデニングを行ったりと、春を体全体で感じて頂こうと考えていますので、是非ご参加ください。

暖かな日が多くなって来ますが、まだまだ寒暖差の大きい日もあります。また、花粉症の方には辛い時期にもなりますので、マスクの着用等、対策をしっかりと行って体調管理には十分注意しましょう。

藤岡市民太鼓

2月6日に藤岡市民太鼓の方々に来て下さいました。太鼓の生演奏は、全身に響くような迫力のある音で皆様大変驚かされていました。

ご自身で太鼓をたたく機会もあったりして、「こんな大きな太鼓は初めて叩くよ♪」と太鼓に触れる事も出来、ご満悦の様子でした。



手作りおやつ

バレンタインデー企画として今回はチョコバナナケーキを皆様で作りました♪

出来上がったバナナケーキはほんのりチョコレート風味で、「甘さ控えめで美味しい。」や「自分の為に一生懸命作ったの。」との声が聞かれ、とてもご好評頂きました♪

日本財団 福祉車両助成事業

このたび、日本財団様から平成27年度福祉車両助成事業による助成を受け、送迎車両（ステップワゴン）を購入しました。購入した車両はデイサービスの送迎や外出行事等、社会福祉の向上に役立てていきたいと思っております。

日本財団様をはじめ、ご協力を賜りました関係者の皆様に謹んで感謝を申し上げ、日本財団様の趣旨に沿って大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



なぜ日本人は初物好きなの？



これからの時期、「初鯉」「新茶」といえば食指が動きませんか？日本人は初物を大変好みますが、それはいったいなぜでしょう？

①初物を食べると寿命がのびる、福を呼ぶから
初物にこだわる理由のひとつが、昔から初物を食べると寿命がのびる、福を呼ぶと考えられ、縁起が良いとされていたからです。

②旬の力で体調が整うから
昔から旬を大事にしてきたのは、おいしさや季節感を堪能できるだけでなく、旬の食べ物に力があることを知っていたからです。たとえば、春の山菜は代謝を促し冬の体を起こす、夏野菜は体を冷やし、秋の実りは体を肥やし、冬野菜は体を温めるなど、旬のものを味わうことで自然に体調が整うため、旬を大事にすることは理に適っているのです。

③先取りをよしとするから
「初物＝旬の走り」は季節を先取りする事に通じ、珍しさが先行する為希少価値が高くなります。昔から文化的なことは季節を先取りするのをよしとしてきました。季節を感じ、心と体に栄養を与えるからこそ、初物が愛され続けているのです。

2月の利用者様作品【雛人形】



お元気講座

耳鳴り・難聴について



耳鳴り・難聴は血液の悪化が要因です。予防・悪化防止には“耳のストレッチ”が有効です。

◎耳のストレッチ

- ①左右の指で耳の上端をつまみ約30秒間キュッキュッとリズムカルに何度も引き上げます。
- ②その後、つまみ位置を横に変えて、後方に約30秒間引っ張ります。
- ③①、②を一セットとして、朝晩に一セットずつ行います。

いつでも手軽にできる耳ストレッチですが、血行が良くなっているお風呂上がりなどに行うとさらに効果的です。また、疲れた時や頭が重い時、軽い耳鳴りがするときなどにも行うと良いでしょう。

耳ストレッチによる聴力の向上はあくまでも一時的な物です。しかし、毎日継続する事で、耳と脳への刺激が習慣的な効果に変わっていきます。その結果、耳鳴りや難聴の悪化防止や改善に効果を発揮します。

◎難聴にならない為の工夫

栄養が偏った食事では、鉄分やビタミンなど、体に不可欠な栄養を十分に補給することができず、結果的に血管の老化を促してしまいます。その結果、動脈硬化が進行し聴力にかかわりのある末梢神経に障害が現れてしまいます。今の所、難聴には特効薬がありません。そのため、予防策と現在の聴力を低下させない事が大切です。生活習慣には十分注意して生活して行きましょう。

3月行事日程

- 3日(木)・・・雛祭り昼食会
- 9日(水)・・・味わい御膳
- 15日(火)・・・お誕生日会
- 19日(土)・・・手作りおやつ(ぼた餅)
- 21日～26日・・・まほろば温泉
- 24日～30日・・・理美容
- 24日(木)・・・ご当地昼食会(北海道) 帆立カレー

