



# まほろばだより

作品：ご利用者様共同作品

第61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・川嶋・宇佐美

桜の花も美しく咲きそろい、心も華やく季節となりました♪今年の桜は例年より5日程早い開花となり、近年、桜は早く咲く傾向にあって、過去50年で1週間も早まっているようです。50年後は3月中にお花見を楽しむようになるかもしれませんね。

さて、今月は毎年恒例のお花見昼食会を実施する予定です。満開の桜の下で召し上がる昼食はこの時期にしか味わえない贅沢です♪是非ご参加下さい。また、昼食会の日【4月1日、2日、5日】は、肌寒い事もあると思われしますので、暖かい服装で来所頂くか、上着をお持ち頂くよう、ご協力お願いします。

## 桜作り (壁絵)

3月の作品作りとして多くの利用者様にご参加頂きたく、巨大な桜の貼り絵を計画しました。花紙を丸める簡単な作業から、細かな作業まであり、「それなら出来るよ♪」と皆様意欲的にご参加下さいました。大きな模造紙3枚分の作品となっていた為、「どんな作品が出来るか楽しみ。」と期待に胸を膨らませながらの取り組みになりました。

完成した作品に「華やかだね。見応えがあるよ♪」と沢山の方が大満足の様子でした。



3月の利用者様作品  
【クローバー・タンポポ】



## 4月1日はなぜ、早生まれって言うのでしょうか？



4月1日生まれの人が「早生まれ」となる理由には、2つの法律が絡んでいます。「民法」と「学校教育法」の2つです。法律上の表現をそのまま引用するとややこしくなりますので、少々簡潔にまとめてみます。

1.民法では、人が年を取るタイミングは、「誕生日当日ではなく誕生日前日の深夜12時」と規定されています。つまり、4月1日生まれの人の場合、法律上では3月31日に年を取るようになります。

2.学校教育法では、「子女が満6才に達した翌日以降における最初の学年の初め(要するに4月1日)から小学校に行く」と定められています。以下、具体例で見てみます。

今日は3月31日。ここに明日4月1日が誕生日の5歳の男の子がいます。名前をA君と言います。

まず、1.に基づくと、A君が「法律上6歳になる」のは、明日4月1日の誕生日ではなく今日3月31日(の深夜12時)となります。

それを踏まえ2.を適用すると、A君から見て「6歳になった翌日以降」の最初の学年の始めは、来年の4月1日ではなく今年の4月1日、つまり明日です。

以上の理由から、4月1日生まれのA君は、明日から晴れて小学1年生になります。分かりましたでしょうか？

「3月31日の深夜12時って、4月1日の0時と、同じでは？」等と疑問に思う方もいるとは思いますが、それは『法律で決まっている』が一番の答えです。

## 施設の空き情報 【平成28年3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、出来る限り対応させて頂き ますのでご相談下さい。</u> (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。 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4月、5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。

## お元気講座



## カフェイン効果について



デイサービスで入浴後や午後の休憩後に飲まれているコーヒーや紅茶、お茶等の飲み物にもちゃんと効果があるのをご存知ですか？

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるカフェインの効果としては・・・

疲労回復 ・中枢神経の興奮、覚醒作用 ・利尿効果 ・消化促進 など

緑茶に多く含まれるカテキンには、高血圧や動脈硬化、糖尿病を予防したり、体脂肪を燃焼させる効果が確認されています。

また、カカオマスの実からできているココアには、食物繊維が多く含まれており、身体を温める効果もあるので、女性の味方の飲み物といえるでしょう。

ただコーヒーなどは飲み過ぎると胃が荒れたり、睡眠の質の低下など、デメリットもありますので、ご注意ください。ほっと一息、休憩タイム♪

美味しい飲み物を飲んで、元気に毎日を過ごしましょう！



## 4月行事日程

- |        |            |         |                |
|--------|------------|---------|----------------|
| 1、2、5日 | ・・・お花見昼食会  | 21日～27日 | ・・・理美容         |
| 4日(月)  | ・・・お花見弁当昼食 | 25日～30日 | ・・・まほろば温泉      |
| 9日(土)  | ・・・味わい御膳   | 29日(金)  | ・・・手作りおやつ(桜饅頭) |
| 15日(金) | ・・・お誕生日会   |         |                |

