



まほろばだより

作品：ストローの貼り絵

第62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・武部・宇佐美

桜の季節も終わり、吹く風も心地良い季節となりました。これからの季節、暖かな日差しに身体も気分も活動的になる時期ですので、デイサービスでも屋外の散歩やお花の植替えなど、屋外のイベントを取り入れながら楽しんで頂けたらと考えています。また、今月はお楽しみ企画として『外出ドライブ』も予定しています。場所は花の開花状況等によって決めたいと考えていますので、是非お楽しみに♪

暖かな日も多くなりましたが、朝晩の気温差が大きい季節、体調を崩さない様、十分ご注意ください。

お花見昼食会

4月1日、2日にお花見昼食会を行いました。満開には少し早めでしたが、青空の下、綺麗な桜を眺めながらの昼食会に「こんな贅沢はないね。」と多くの笑顔が見られました。

桜の花だけでなく、当日のお弁当も「美味しいね。花より団子だね♪」や、「まほろばのご飯はいつも美味しいね。」との声が聞かれ、『桜にお弁当』と、とても喜んで頂きました。



桜散策

今年は3月から暖かな日が続き、お天気の良い日には、ウッドデッキに出て枝垂れ桜を眺めながらお茶を楽しんだり、ソメイヨシノを眺めに散歩に出掛けたりと、敷地内での様々な桜を楽しんで頂く事が出来ました。

「いつ見ても桜は良いもんだな。」と春の訪れを感じて頂き、今年のまほろばの桜も大好評でした。

5月行事日程

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 5日(木)・・・端午の節句 行事昼食 | 16日～21日・・・外出ドライブ |
| 6日(金)・・・民生委員会見学会 | 19日～25日・・・理美容 |
| 10日(火)・・・ボランティア(語りべの会) | 22日～28日・・・まほろば温泉 |
| 11日(水)・・・ボランティア(バンド演奏) | 27日(金)・・・駅弁昼食(横浜駅シュウマイ弁当) |
| 16日(月)・・・お誕生日昼食会 | 28日(土)・・・手作りおやつ(ホウレン草蒸しパン) |



鯉のぼりの色の意味とは



五月晴れの空に雄大に泳ぐ鯉のぼり。最近は緑やオレンジなど様々な色を見かけますが、色にも意味があるのをご存知ですか？

◆真鯉(黒)＝父親

五行説で黒は冬で、水を表しています。冬は堅く閉ざされた寒い季節でもあるので、生物のほとんどが活動を停止する時期です。水は生きる物にとって絶対に必要な命の源であります。そして、この寒くて辛い時期でもどっしりと構え、家族の大黒柱としての父親＝真鯉を表しているそうです。

◆緋鯉(赤)＝母親

赤は夏で、火を表しています。夏は生命をはぐむ季節であり、人間が手に入れた火によってもさまざまな文明や知恵を生み出していきました。このことから火は知恵を象徴するものとして、家庭を守る・子供を生み育てる存在として母親＝緋鯉(ひごい)を表しているそうです。

◆子鯉(青)＝子供

青は春で、木を表しています。春は、生命が伸び伸びと活動し始める季節で、その中でもすくすくと真っ直ぐに育っていく木に、子供もすくすく育つようにとの願いを表したものが子供＝子鯉になるといいます。

ちなみに江戸時代の鯉のぼりは、真鯉だけしかなく、緋鯉はもとも錦鯉を真似たもので、明治時代から始めたといわれています。しかし、当時の緋鯉は母親ではなく、子供を表していたそうで、昭和時代に入ってから母親＝赤、子供＝青となったようです。

※鯉のぼりの色は、真鯉＝黒色と決まっているだけで、他の色は絶対に赤・青でなければいけない！という決まりはないそうです。

4月の利用者様作品【鯉のぼり】



お元気講座



おやつ役割

デイサービスセンターまほろばでは、おやつの充実に力を入れています。一日の中で、時間を区切る意味もありますが、おやつを取る事は高齢者の生活にいくつかの重要な役割があります。

◎楽しむ事が目的となる

まず第一に楽しむ事です。子供からお年寄りまで、おやつが嫌いな人はほとんどいません。「今日は何が出るかなあ。」と楽しみに待つ事、美味しくおやつを食べる事が、脳や身体の活性化に繋がり、毎日の健康に役立っています。

◎水分補給、栄養補給としての役割

おやつには必ずお茶がセットに付いてきます。脱水になりやすい高齢者は、時間を決めて水分を補う必要があります。お茶だけを勧めても要らないと言われるがちですが、おやつと一緒になら難なく水分も補給することができます。そして、おやつは栄養価が高いものが多い事から、不足しがちなカロリーを補う効果もあります。食事が落ちていたり嚥下障害が等があり、一度に量を食べられない方にとってもおやつは重要なのです。

これからも、まほろばのおやつの時間をお楽しみに、お出かけ下さい。

施設の空き情報

【平成28年4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頂 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。 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5月、6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。

