



# まほろばだより

作品：ストローの貼り絵

第63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・佐保・宇佐美

梅雨入りが近づき、ぐずついた天気の日も多くなってまいりました。この時期は、湿度が高く、時間帯や日によって大きな気温差も生じる事が多いため、体温調節がうまくできずに、体調を崩し易い季節になっています。睡眠時間を多くしたり、衣類の調整など、十分ご注意ください。

さて、5月は外出ドライブ（パラ園見物）を予定していましたが、バラの開花が例年よりも早かった為、実施を見送らせて頂きました。楽しみにしていた方にはご期待に添えず、大変申し訳ございませんでした。計画を練り直し、改めて6月6日から一週間、外出ドライブを計画させて頂きましたので、是非お楽しみにして頂けたらと思います。

## ボランティア行事

【語りへの会】10日（火）に藤岡市語りへの会の方々が朗読劇ボランティアに来て下さいました。

朗読『くもの糸』、朗読劇『かぜのでんわ』の上演では、とてもハッキリとした美しい声に、皆様リラックスして聞き入っていました。「聴きやすくとても良かった♪」ととても喜ばれていました。

【消防署バンド】11日（水）に藤岡消防署内で結成したバンドメンバーの方々がボランティアで演奏しに来て下さいました。演奏メンバーの中には当日のデイ利用者様の息子さんも参加されていました。

演歌や歌謡曲、NHK朝の連ドラの主題歌など、皆様に馴染のある曲を中心に演奏して下さい、歌を口ずさんでいる方や手拍子をしてリズムをとられる方など、思い思いに楽しんで演奏を聴かれていました♪



## 5月作品作り【スイカ】

5月の共同作品はお花紙を丸めた貼り絵で『スイカ』を作成して頂きました。大きな模造紙2枚に下絵を描き、利用者様に貼って頂きました。

「色を選びながら貼るのはなかなか難しいね。」と話され、夢中になって作業をして下さいました。完成した作品はテイルーム入口に飾ってありますので、是非ご覧くださいね。



## 6月行事日程

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 6日～11日・・・外出ドライブ        | 23日～29日・・・理美容               |
| 7日（火）・・・味わい御膳昼食        | 24日（金）・・・のぞみ幼稚園園児来所         |
| 15日（水）・・・お誕生日昼食会       | 25日（土）・・・ご当地昼食（藤岡市 キムトマうどん） |
| 20日（月）・・・手作りおやつ（創作和菓子） | 27日～7月2日・・・まほろば温泉           |



## 紫陽花の素敵な秘密



梅雨といえばアジサイの季節。雨の日を美しく彩るアジサイには、ステキな秘密が隠されています。

### ●アジサイの色

アジサイには青系と赤系の花がありますが、どうしてでしょうか？それは、土に含まれる成分によって色が変わるからです。

・酸性の土壌⇒青系になる ・アルカリ性の土壌⇒赤系になる  
日本は火山地帯で雨も多く弱酸性の土壌なので青系が主流ですが欧州はアルカリ性の土壌のため大半が赤系です。色鮮やかな青系のアジサイや、色の变化するアジサイは日本独特のものなのです。

### ●日本アジサイ vs 西洋アジサイ

もともとアジサイは日本固有の植物で、1823年長崎に来たオランダ人のシーボルトが、恋人のお滝さんにちなんで「オタクサ」という学名をつけ、海外に紹介しました。

それ以来、様々な品種改良を経て日本に逆輸入されるようになりましたが、西洋アジサイには色の变化をしないものが多く、近年、色が変化しないものや赤系のものが増えたのは、日本アジサイが激減しているからです。

### ●アジサイの花はどれ？

通常私達が花びらだと思っているのはガクの部分で、中心部に小さく咲いているのが花です。よく見かける手まり状に咲いているのが西洋アジサイで、日本原産のガクアジサイは額縁のように周囲にだけ花が咲きます。



## ご利用者様へお願い…衣服の調整について

気温の高くなる日が多くなり、汗ばむ日も多くなって来ました。朝ご自宅を出る時と日中の気温差もあり、朝は厚着になってしまいがちですが、日中の服の着過ぎは熱中症等の原因にもなりますので、着脱のしやすい服装をお願いします。また、梅雨時期には寒い日もあるため、その際は一枚羽織る物をお持ち下さい。服の調整が体調管理の大切なポイントになります♪



## お元気講座

## 身体を老けさせない為の工夫



先日テレビで103歳で一人暮らしをされている超元気なおばあさんが、紹介されました。毎日のようにおしゃれし、作って頂いたお弁当を持ち、禁煙、掛け金なしのマーチャン店に出掛けるそうです。

お医者様方の分析では以下の事が元気の秘訣ではと考えられました。

### 《日常の取り入れ方》

- |                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| ①ゲーム等で頭を使う。    | ・手芸等はもちろん、日々の身だしなみに気をかける事も頭を使います。   |
| ②社交的にお話しをする。   | ・デイに来た際に、近くの方や職員と積極的に話しをする。         |
| ③外出する。         | ・外の散歩はもちろん、デイに出掛けるだけでも気分転換や運動になります。 |
| ④清潔を保つ。        | ・こまめに手を洗う。（感染症予防、動脈硬化予防にもなります。）     |
| ⑤なるべく多くの食材をとる。 | ・野菜を中心に1日30品目を目標に摂取しましょう。           |
| ⑥よく噛んで食べる。     | ・意識してよく噛むようにします。また、食べた後は歯磨きも忘れずに。   |
| ⑦規則正しい生活をする。   | ・食事、睡眠、運動を規則正しく。（寝る直前には食事をとらない等。）   |

そして何か趣味を持つと生きがいとなり毎日元気に過ごせます。