



まほろばだより

題字：中島 明 様

第64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・亀川・宇佐美

色とりどりの七夕飾りに、暑い夏の訪れを感じる頃となりました。関東地方の今年の梅雨は、雨の量が少なく水不足が懸念されていますが、7月は平年より雨や曇りの日が多くなるとの予報です。この時期は日によって、寒暖の差が大きいので、一枚羽織るものをもってお出掛け下さい。

また、熱中症や脱水症も心配な季節となりました。熱中症は、気温や直射日光だけでなく、『湿度が高い』、『風が弱い』ことで、体温は上がるけれど、カラダの熱が逃げにくい状況になった時に起こりやすいといえます。体温を調節するための発汗機能が低い高齢者や乳幼児は、熱がこもりやすく熱中症になりやすいので、エアコン等を上手に使い、水分補給に注意し、予防に十分心がけて下さい。

お楽しみドライブ



6月6日から一週間、庚申山方面へドライブに出掛けました。車窓から、咲き始めの紫陽花や百合、青々した木々を眺めてのドライブとなりました。途中にも紫陽花が綺麗に咲いている場所があり、降りて花を手にとったり、写真撮影も行う事が出来ました。

「庚申山に余り来る事が無かったから新鮮ね。」
「子供が小さい時に来て以来だから、懐かしい。」
と、思い思いに楽しんで頂けた様子でした♪



のぞみ幼稚園 来所

24日(金)にのぞみ幼稚園、年長さん21名がまほろばに来てくれました。男の子、女の子の元気いっぱいのダンス。利用者様の前に来て手を繋ぎ、一緒に歌を歌ったり、手作りのメダルを首に掛けてくれたりと、園児たちとのふれ合いに皆様からは優しい笑顔がこぼれていました。
「可愛かったね♪素敵なプレゼントと元気をもらったよ。」と嬉しそうに話され、園児達の来訪にとっても喜んで下さいました。



7月行事日程

- 4日(月)・・・味わい御膳屋食
- 5日(火)・・・七夕祭り(特養、GH合同)
- 7日(木)・・・七夕行事食
- 15日(金)・・・誕生日昼食会
- 19日(火)・・・手作りおやつ(アップルパイ)
- 21日~27日・・・理美容
- 23日(土)・・・ボランティア(ピアノ演奏)
- 25日~30日・・・真ほろば温泉
- 25日(月)・・・駅弁昼食(静岡県 花火弁当)
- 28日(木)・・・ボランティア(ホルン演奏)

花火の豆知識

●花火大会の打上げ玉数、本当に何万発も上がっているの？
「2000発」、「5000発」、「10000発」打ち上げ、花火大会ではよく、打ち上げの玉数(発数)がポスターやチラシで見受けられます。

しかし、本当にそれだけ多くの打ち上げ花火が打ち上がっているの？と疑問に感じたことはありませんか？

情報誌の花火特集では、個々の花火大会について、客観的に評価することはできませんので、読者に比較対象させるための基準データとしてどうしても数値に頼らざるを得ません。ですので、玉数が一番その規模を示すのに分かり易い為、打ち上げ数ばかりひとり歩きしてしまっただけです。

日本の花火大会では多くの場合、そうした打ち上げ花火の打ち上げ発数は、多分に景気づけされた(多めにかかれた)玉数であるようです。観客者がその打ち上げ数を数えているわけではありませぬ。しかし、そのことは嘘であるというより、規模を大きくみせて観客を多く呼び込むための宣伝として捉え、玉数は参考程度のもので認識しておけばいいでしょう。現実には、発表された玉数の半分上がれば、良心的な花火大会であるといえます。

外国の打ち上げ花火では、よく「火薬量何トン」というように玉数ではなく、使用される火薬の総量で規模を表しますので、日本の場合も外国に真似た方が公正でいいかもしれませんね。

6月利用者様作品

七夕飾り



出来上がった飾りは7月に用意する竹に飾りますので、お楽しみに♪

お元気講座

塗り絵が持つ驚きの効果

塗り絵は“楽しい”だけでなく、『脳を活性化する』という興味深い研究データが上がってきているのをご存知ですか。塗り絵の効果が医学的に実証されているとしたら、その活躍の場はいっそう広がります。塗り絵が脳にどの様に効くか、まずそこから説明させて頂きます。

塗り絵の効果をひと言で表現するならば、**脳全体をまんべんなく働かせる**ということです。手を動かす、塗るプランを立てる、技法を使って色を塗る【前頭葉】。全体のバランスを考える【頭頂葉】。色や形を思い出す、記憶する【側頭葉】。下絵を見極める【後頭葉】

と脳全体をまんべんなく働かせる為、『認知症予防』『進行抑制』だけでなく、『うつ病予防』の効果もあると言われています。

また、『ストレス発散効果』夢中になるうちに雑念が消え、ストレス解消になる。『リラックス効果』好きな色で好きなように完成させていく作業はピンと張った神経をほぐしてくれる。といった効果も期待する事ができます。

塗り絵や貼り絵、立体壁画などの作品作りを通して、楽しみながら脳の若返りを図りましょう。



施設の空き情報

【平成28年6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、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。 (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が、 送迎等の都合により、お受け出来ない場合もございますので、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7月、8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。