



# まほろばだより

題字：上梶 様

第65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・三浦・宇佐美

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。日本の夏は高温多湿で、非常に寝苦しい夜もあります。睡眠不足は日常生活に多大な悪影響を及ぼします。高齢者にとって、夏は何もしなくても体力を消耗する危険な季節で、夏に体調を崩して、そのまま体力が低下してしまうことも少なくありません。冷房や扇風機を上手に使ってゆっくと睡眠をとり、体調管理には十分気を付けて下さるようお願いいたします。

さて、今月は毎年行っている、『ミニ納涼祭』を開催する予定です。昔懐かしい催し物等を考えていますので、是非お楽しみにしててください。

## 七夕祭り

7月5日に特養、デイサービス、GH 合同で七夕祭りを行いました。今回は雨天の為、施設内での実施となりましたが、レク委員を中心に多くのゲームや食べ物の催し物を用意し、楽しんで頂きました。

「懐かしいね。お祭りに来たい♪」「作った飾りが綺麗に飾られてたね。」と皆様、童心に帰った様な笑顔で楽しまれ、「孫に良いお土産も買ったよ♪」と嬉しそうにヨーヨーを持って帰られました。



## ピアノ演奏

デイ利用者様のご家族が、23日の午前中、ピアノ演奏を披露して下さいました。皆さんと一緒に歌えるようにと、馴染みのある懐メロを中心に全15曲演奏して下さいました。「ピアノの音色は綺麗だね♪リラックス出来たよ。」ととても喜んで頂きました。

## ホルン演奏

山口県から『旅するホルン吹き』蔵田亜由美さんがホルンの演奏ボランティアに来て下さいました。楽しい話や素敵な演奏に時間を忘れて皆様楽しんでいました。「初めて見たけど大きな楽器だね。」と見慣れない楽器（アルプスホルン）にふれる事も出来、とても貴重な体験が出来ました。



## 8月行事日程

- 8日～10日・・・ミニ納涼祭
- 13日(土)・・・味わい御膳屋食
- 15日(金)・・・誕生日昼食会

- 18日～24日・・・理美容
- 22日～27日・・・真ほろば温泉
- 30日(火)・・・ご当地屋食

(埼玉県秩父市 豚味噌丼)



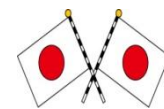
## 山の日



2016年から8月11日に『山の日』として祝日が導入されることになりました。この法案は事前により報道されなかった為、驚いた人、知らない人も多いかもしれません。しかし、このプロジェクトは2010年から始まった、大がかりなものだったのです。2011年に東日本大震災が起きたことで一旦立ち消えになったものの、2013年に再び体勢を立て直して制定運動に励んだ結果、成立となりました。

日程に関しては元々8月11日ではなく、全国で山開きが行われる6月の第一日曜にしようというのが当初の計画だったようです。山開きの日というのは納得ですが、祝日なのに日曜日というのは変な話ですよ。この6月第一日曜日という意見は、企業などからの反対によってなくなり、8月11日に決定しました。つまり、6月はまとまった休みも取りづらいが8月にはお盆で連休にできる為、『山の日』に山に行く人が多くなるだろう。』ということでしょう。このような後付けともいえる理由によって山の日は8月11日に制定となりました。

また、お盆の連休にするならば8月12日が良いのでは？といった意見も当然出ました。しかし、8月12日は日本航空123便が群馬県の山に墜落した日なので、遺族の方々に配慮して避けられました。この「山の日」制定までの流れを見ると、「結局いつでもよかったのでは…」という思いが拭えませんが、祝日が増えるのは国民にとっては嬉しいニュースですよ。



## 施設の空き情報

【平成28年7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いただきますので 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8月、9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。

## 7月利用者様作品 紙人形



## ★★★利用者様へお願い★★★

いつもまほろばデイサービスをご利用頂きありがとうございます。デイサービスでは皆様に安心して過ごして頂けるよう、食中毒防止のためにも、飲食物の持ち込みはご遠慮頂いております。ご理解ご協力の宜しくお願い致します。

## お元気講座

## 熱中症について



いつでも、何所でも、誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明け等、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

### 《予防法》

- 対策①** シーズンを通して、暑さに負けない体作り  
 ◎「水分」をこまめにとる ◎「塩分」をほどよく摂る  
 ◎「睡眠環境」を快適に保つ ◎「丈夫な体」をつくる
- 対策②** 日々の生活の中で暑さに対する工夫をする  
 ◎「気温と湿度」を気にする ◎「室内」を涼しくする  
 ◎「衣服」を工夫する ◎「日差し」をよける
- 対策③** 注意が必要なシーンや場所で暑さから身を守る  
 ◎「飲み物」を持ち歩く ◎「休憩」をこまめに摂る

### 《もしもの時の応急処置》

- ①涼しい場所へ移動する  
(クーラーが効いた室内へ)
- ②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。  
(氷枕や保冷材で両脇や首筋、足の付け根を冷やす)
- ③塩分や水分を補給する(※'-ト'リソ等を含ませる。  
嘔吐症状が出ていたり、意識が無い時は飲ませない。)

**熱中症かな？と思ったらすぐに医療機関へ  
相談、または救急車を呼びましょう！！**