



# まほろばだより

題字：池内 様

第66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・川原・宇佐美

澄んだ青空が秋を感じさせる頃となりました。今年の夏はオリンピックがリオデジャネイロで開催され、多くの日本人選手が夢や感動を与えてくれ、大いに盛り上がりました。4年後には1964年以来、56年ぶりに東京でオリンピックが開催予定となっています。当時を知る方にとっては懐かしく、感慨深く、大変楽しみであり、若い世代には希望あふれる祭典となることでしょう。

さて、今月は9月5日から9日の予定で藤岡北中学生がチャレンジウィークとして職場体験学習にやって来る予定です。ご迷惑をおかけする事もあるかもしれませんが、子供たちとのふれ合いを暖かな気持ちで見守って頂ければ幸いです。

## ミニ納涼祭

8月8日から10日の3日間、毎年恒例のミニ納涼祭を開催しました♪昨年好評だった線路ゲームを始め、スマートボール、ヨーヨー釣り、くじ引き、かき氷に綿菓子、たこ焼き(日替わりおやつ)等様々な催し物を用意し、皆様に楽しんで頂きました。「スマートボールは昔懐かしいね。」「暑かったからかき氷やとこてんが美味しかった。」と童心に返ったような笑顔で話され、楽しい一時を過ごしていただきました♪



## 共同作品【ひまわり・花火】

8月の共同作品として『ひまわり(折り紙)』と『花火(貼り絵)』を作りました。ひまわりは花びらを一枚一枚型どって切ってもらうなど多くのパーツを手分けして作りました。花火は、丸めた花紙の花火を中心に、カラフルな水引きを台紙に合わせて一本ずつ貼って頂いた花火を両サイドにデザインしました。どちらも素敵な作品に仕上がりに、「ひまわり畑みたいになったね♪」などと、嬉しそうに出来上がった作品を眺めていらっしゃいました。



## 9月行事日程

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 5日～9日・・・チャレンジウィーク受入 | 22日～28日・・・理美容             |
| 9日(金)・・・味わい御膳屋食     | 22日(木)・・・手作りおやつ(月見団子)     |
| 15日(木)・・・誕生日昼食会     | 26日～1日・・・真ほろば温泉           |
| 19日(月)・・・敬老会(フラダンス) | 28日(水)・・・駅弁屋食(名古屋駅 幕の内弁当) |

## 1年で一番雨が降るのは・・・9月である!!



●雨量が一番多いのは、「梅雨」ではなかった!!  
地域にもよりますが、大体6月前半か～7月中旬にかけて「梅雨」が訪れます。とにかく雨が多く、ジメジメして洗濯物は乾かないわ、外に出ればビショビショになるわで、嫌われがちな梅雨。雨・雨・雨のイメージの6月ですが、実は一年で一番雨量の多いのは6月ではないって知ってました!?

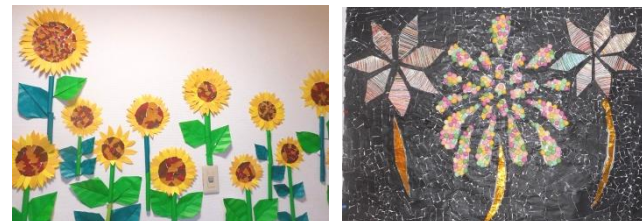
★じゃあ何月が一番雨降るの?  
では、一年で雨量の一番多い月はいつなのでしょう。気象庁のデータをまとめると、**9月→10月→8月→6月→7月→5月→4月→3月→11月→2月→1月→12月**となりました。

なんと一番雨量の多い月は**9月でした!**  
そして「梅雨」といわれる6月・7月はなんと4位・5位と驚きの結果に!

みなさん「梅雨」を嫌いにしないで下さい。これを見ると、梅雨の6月・7月が嫌われてしまうのは、なんだか可哀想な話に思えてきます……。でも、この実情を知れば、ちょっとは梅雨のイメージが良くなるかもしれませんね♪



## 共同作品完成品【ひまわり・花火】



## ★★★利用者様にお願ひ★★★

朝晩は寒い日も増えてきて、体調を崩し易い時期となりました。利用日に体調がすぐれない場合は、お早めにお休みのご連絡を下さい。また、日中はまだまだ暑い日もある為、熱中症予防には十分ご注意ください。

## お元気講座

## 免疫力アップについて



“免疫力”は健康な身体づくりのキーワードです! 私たちの身体を24時間守ってくれる、まさにボディガードのような免疫力。病気に負けない健康な身体を作るためには、免疫力を低下させないことが大切です。夏の疲れが出やすいこの季節、免疫力をアップして体調管理に努めて行きましょう。

### ●免疫力をアップする方法

- ◇**身体的基础をつくる食事**…添加物や化学調味料をできるだけ避け、食物繊維やミネラル、発酵食品などを積極的に摂りましょう。バランスよく食べることも大切です。
- ◇**身体機能を高める運動**…運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇するので、免疫力も高まります。ウォーキングやラジオ体操を行いましょう。時間がないときは、就寝前のストレッチでもOKです。
- ◇**自律神経を正常化させる睡眠**…睡眠の質は、自律神経を正常化させるためにも重要です。夜更かしや、寝る直前の飲食は避けましょう。
- ◇**笑う門には「健康」も来たる**…一見何の関係もなさそうに思える「笑い」と免疫力ですが、ガンを抑制したなどという例が数多く報告されているのです。ストレスに由来するホルモンを減少させたり、認知症の進行を遅らせる効果も見られています。
- ◇**体温がアップすると免疫力もアップ**…体温が1度上がると、免疫力は5倍になると言われます。なるべく毎日、ウォーキングをや入浴をして体を温めましょう。朝起きた時に白湯を飲むのも効果的です。