



まほろばだより

第70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・坂本・宇佐美

新たな年を迎え、本年も幸多き年になりますよう、心からお祈り申し上げます。
本年も『デイサービスまほろば』では、皆様に楽しい時間をお過ごし頂けるよう、職員一同頑張りますので、宜しくお願い致します。

さて、1月は新春行事として、9日に藤岡若鷺会による『新春梯子乗り』、28日には藤岡市民太鼓による『和太鼓演奏』などお正月らしいイベントがあります。

また、毎年恒例の『餅つき大会』が特養、グループホーム合同で開催予定となっていますので、是非デイサービスの新春行事と合わせて楽しんで頂ければと思います。

新春とはいえ、これからが寒さの本番となりますので、体調管理には十分ご注意ください。

クリスマス行事

◎クリスマス会

22日から24日の3日間、クリスマス会を行いました。サンタ帽子等をかぶって記念写真を撮ったり、ゲームを楽しんで頂いたりしました。クリスマスプレゼントは、昨年同様くじ引き形式で行いました♪時間の都合もあり、そのままお持ち帰り頂きましたが、「何がはいているんだろう。」と目を輝かせている方もいて、皆さま楽しんで頂いた様子でした。



◎クリスマスケーキ作り

19日(月)にクリスマスケーキ作りを行いました♪スポンジケーキに生クリームやフルーツを、ご自分で好きな様に盛りつけて頂きました。

「甘くておいしいね♪」「柔らかいね♪」ととても好評で、皆さま楽しく召し上がっていました。

◎クリスマス昼食会

24日(土)クリスマスイブの昼食はクリスマス企画として、クリスマス特別メニューが用意されました♪色鮮やかな料理に、「食べるのがもったいないね。」「今日来て良かった♪」などと笑顔が見られました。

おやつにもクリスマスケーキが登場し、イブの日は美味しい食事と美味しいおやつを楽しんで頂きました。



1月行事日程

- 9日(月)・・・出初式(藤岡若鷺会)
- 11日(水)・・・味わい御膳
- 16日(月)・・・お誕生日昼食会
- 18日~24日・・・理美容
- 24日(火)・・・餅つき大会
- 23日~28日・・・真ほろば温泉
- 26日(木)・・・手作りおやつ(おまんじゅう)
- 28日(土)・・・ボランティア(藤岡市民太鼓)

おせち料理について

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。おせち料理は”めでたさを重ねる”という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。

関東地方、関西地方でも大きな違いが見られ、「祝い肴三種」「お正月の魚」の違いや人気のおせち調理も関東(栗きんとん、伊達巻、紅白蒲鉾)関西(ごまめ、海老煮、くわい煮、たたきごぼう、棒だら)と地方の違いが見られます。味付けの違いも有名です。

例えば、数の子の味付けに関しては、関東の濃口醤油と砂糖に対し、関西は薄口醤油と出汁で味をつけるという風に、うどんの味付けと同じ違いがあります。

「おせち料理」の関東と関西の違いは、あまり世間では騒がれませんが、結構、明確に違うものですね。

故郷の味ではなく、いつもと違ったおせちを家族で楽しんでも、そんなお正月の過ごし方も、新しい発見があって良いかもしれませんね。



【ご利用者様、ご家族様へお知らせ】

毎年1月はインフルエンザやノロウイルス等の感染症が大流行する時期となります。うがいや手洗いを基本に体を冷やさない様、体調管理に努めるとともに、ご本人だけでなく、ご家族の方の中で、インフルエンザ等が疑われ様な症状がある場合は、他利用者様への感染拡大防止を配慮して、ご利用を控えていただくよう、ご協力宜しくお願いいたします。

お元気講座 健康に欠かせない物体口内フローラ



口の中には善玉菌(9割)と悪玉菌(1割)がいます。(正常な割合)
善玉菌はウイルスや病原菌を繁殖させない働きがあります。インフルエンザやノロウイルス、黄色ぶどう球菌、結核菌、サルモネラ菌等を口の中に入れずにしています。
悪玉菌は虫歯菌、歯周病菌で加齢等で歯茎の炎症がおこると周辺ポケットが深くなり、歯茎の中の血管に歯周病菌が入り全身をめぐって悪さをします。大動脈瘤等の重大な病気を引き起こす可能性があります。免疫力がおちると歯周病菌が増えてます。下記の予防を行い、悪玉菌を増加させないことが大切です。

- ◎チェックポイント・・・そんな悪玉菌の増加をチェックするポイントとしては、
 - ・毎日のように歯磨きで血が出る
 - ・歯茎がはれる
 - ・急に口が臭くなった
 - ・口がよく乾燥する
 という症状が現れると注意が必要です。
- ◎予防、対策・・・また、歯周病対策として、
 - ・唾液(悪玉菌の繁殖を抑える成分が含まれている)を増やす
 - ・定期的(1年に1回は)歯医者で受診
 - ・歯磨きの他、歯間ブラシや糸ようじも使い(週に1回位)歯周病予防
 - ・就寝前の緑茶うがい
 などを行うことが効果的です。

(粉末緑茶一杯に対し100mlが目安)