



まほろばだより

題字：高山 あさ子様

第71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・清水・宇佐美

梅の花がほころび始め、吹く風にも春の香りが感じられる頃となりました。

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きますので、体調管理には十分注意が必要です。また、今冬はインフルエンザの流行が全国で拡大し、1月下旬から2月上旬にかけて流行のピークを迎えています。施設では感染予防対策の徹底に取り組んでいますが、ご利用者様自身、そしてご家族様の予防も大切となりますので、外出から戻った際の、うがい、手洗いを習慣にして頂き、予防に取り組んで頂くようお願い致します。

新春行事



◎新春梯子乗り

1月9日(月)に毎年恒例の藤岡若鷺会による『新春梯子乗り』が行われました。技が決まるたび大きな拍手や歓声が上がり、ドキドキされながら見物されていました。毎年楽しみにされている方も、「寒かったけど、今年も見ることができて良かった。」と、とても喜んで頂けました♪



◎餅つき大会

1月24日(火)に特養、デイ、GH合同で餅つき大会を行いました♪職員が餅をつくタイミングに合わせ、「ヨイショ！」と元気良く掛け声をかけて頂き、寒い中でも楽しく、見物して頂きました。つきたてのお餅は『お汁粉』と『辛味大根』で召し上がって頂きました♪

「昔はもっと大きな臼でついてたよ。やっぱりつきたては美味しいね。」などと、昔を懐かしむ声が多く聞かれ、楽しいイベントになりました♪

◎藤岡市民太鼓演奏

1月28日(土)に藤岡市民太鼓の皆様が和太鼓演奏のボランティアで来て下さいました♪

間近で聞く迫力ある和太鼓演奏に「見応えあるね！」と驚かれていました。太鼓と一緒に叩いたり、ふるさと等の歌と一緒に歌ったりと、「賑やかで面白いね♪」と利用者様も参加し、楽しい時間を過ごす事が出来ました。



節分といわしの関係！ 終鰯を飾る理由・食べる由来とは？

・節分にいわしを食べる由来
実は、節分の日に食べるものは、地域によって違いがあります。いわしを食べるのは主に西日本の習慣で、他には『関東地方：けんちん汁』『四国地方：こんにやく』などがあり、中には『節分蕎麦』を食べるところもあるそうです。

・節分にいわしを食べる理由
いわしの語源は、「弱し」「卑し」です。字を見ても、鰯は魚へんに「弱い」と書きますね。更に、鰯には独特の「臭い」があります。弱くていやしく、臭いのあるいわしを食べることは、「陰の気を消してしまおう」という意味があります。また、節分は、冬の最後の日で、旧暦の大晦日にあたります。節分の次の日「立春」は、旧暦の元日なので、新しい年を迎えるにあたり「魔除け」をする意味でいわしを食べるわけです。また、臭いととも煙も有効です。節分にいわしを食べるときは、焼いて食べるようにしましょう。

・節分にいわしをかざる理由
いわしは、魔除けのための飾りにも使われます。節分には、魔除けのために、柊の小枝と焼いた鰯の頭を飾ります。これは、「柊鰯(ひいらぎいわし)」「節分鰯」などと呼ばれ、西日本では、「焼嗅(やいかがし)」とも呼ばれるそうです。



施設の空き情報 [平成29年1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</u> 、出来る限り対応させていただ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	月曜日～金曜日は若干の空きがございます。土曜日を希望される場合はご相談下さい。 (担当 平井、星野)

現在まほろばショートステイでは2月、3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。

【ご利用者様、ご家族様へお知らせ】

インフルエンザの流行が、ピークを迎えました。利用者様の感染拡大防止の為、利用者様やご家族の方でインフルエンザやノロウィルスの感染が見られる場合は、他利用者様への感染拡大防止へ配慮して、ご利用を控えて頂く様、お願い致します。また、ご利用日には体調の確認をして頂き、何か体調に変化などが見られる場合は、お手数ですが、朝お迎えの職員にお申し出下さい。

お元気講座

ストレスについて



①ストレスってなに？

・精神的や肉体的に負担を感じる状況や刺激をストレッサーといい、それに適応しようとする心や体の歪みをストレスといいます。ストレスは心と身体に様々な問題を起こします。

②過度の疲労やストレスを放っておくと...

過労やストレスを放っておくと以下の歪みが生じます。
・高血圧 ・狭心症 ・下痢 ・肩こり ・偏頭痛 ・胃潰瘍 ・十二指腸潰瘍
・不眠症 ・円形脱毛 ・うつ病 ・アルコール依存症 等...

③対 策

・一時にひとつの問題を考える。 ・決心したらすぐ行動する。
・毎回ある程度の時間体をリラックスさせる。 ・悩みを周囲の人に相談する。
・夜8時以降は悩みについて考えない。

④まとめ

・現代はストレス時代と言われます。しかし、心や身体が健康であれば多少のストレスもはねのけることができます。ストレスの原因を早く知り、上手く対応して、活気に満ちた毎日を過ごしましょう！

2月行事日程

- 3日(金)・・・節分行事、恵方巻昼食
- 6日(月)・・・味わい御膳
- 14日(火)・・・手作りおやつ(チョコケーキ)
- 15日(水)・・・お誕生日昼食会
- 22日～28日・・・理美容
- 25日(土)・・・ご当地昼食(群馬県とりめし弁当)
- 27日～3月4日・・・真ほろば温泉