



まほろばだより

題字：新井様、高橋様

第72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・吉田・宇佐美

うらかな日差しに春の訪れを感じる頃となりました。春は梅や桜などの美しい花々が咲き始め、外出が楽しみな季節となりますが、花粉症の方には辛い時期となります。今年は関東地方では平年に比べ花粉の量は少ないと予想されていますが、症状のある方はマスクの着用等、早めの対策を行いましょ。う。

暖かな日も多くなりましたが、まだまだ寒暖の差が激しい季節でもありますので、衣服の調整や体調管理には十分に注意しましょう。

2月行事

◎節分行事

2月3日の【節分の日】は恵方巻屋食や、毎年恒例の豆撒きと、鬼退治ゲームを行いました。

今年はゲームで1位の方に、鬼に扮した職員めがけて、豆撒きを行って頂きました。「皆さんの代表で投げられて光栄です。」と嬉しそうに話され、一同声をそろえて「鬼は外、福は内」と元気な掛け声と共に、皆様、無病息災をお願いしました。



Happy Valentine



◎バレンタインデー企画

2月14日のバレンタインデー企画は、昨年ご好評頂いた『チョコバナナケーキ』を皆さまに作って頂きました。「バレンタインだからチョコレートなんだね。甘くておいしい♪」「綺麗な形に出来た。」と完成したおやつに満足されている様子でした♪

日本財団 福祉車両助成事業

この度、日本財団様から平成28年度福祉車両助成事業による助成を受け、車椅子対応送迎車両（日産 キャラバン）を購入しました。購入した車両はデイサービスの送迎や外出行事等、社会福祉の向上に役立てていきたいと思ひます。

日本財団様をはじめ、ご協力を賜りました関係者の皆様に謹んで感謝を申し上げ、日本財団様の趣旨に沿って大切に使用させて頂きます。ありがとうございました。



3月行事日程

- 3日(金)・・・ひな祭り昼食
- 11日(土)・・・味わい御膳屋食
- 15日(水)・・・お誕生日昼食会
- 22日(水)・・・手作りおやつ(おはぎ)
- 23日～29日・・・理美容
- 27日(月)・・・ご当地昼食(長野県 味噌天丼)
- 27日～4月1日・・・真ほろば温泉



関東難、京難の違いについて

お難さまには京難と関東難があるはご存知ですか？その違いの一つに、お内裏さまとお難さまの左右の位置の違いがあります。お内裏さまの位置が、京難は向かって右、関東難は向かって左になっています。

日本古来から、左は右より格が高いとされ、お殿さまはお姫さまの左、つまり向かって右にお座りになります。よって京難は、古来の慣わしに従ってお殿さまが向かって右側にお座りになっています。

現在、一般的な関東難は、向かって左にお殿さまがお座りになっていますが、なぜ関東難はお殿さまが左側になったのでしょうか。それには大正天皇が関係しているとされています。明治時代、西洋の流れを受けて国際儀礼である「右が上位」の考え方が取り入れられるようになりました。大正天皇が即位の礼で、洋装の天皇陛下が西洋のスタイルで皇后陛下の右に立たれた事からこの風習が広まったとされています。

明治天皇の時代から皇居は東京に移っておりましたから関東を中心にご即位時のスタイルが定番となっていきました。全国的にも今はこのスタイルが主流となっています。



施設の空き情報 [平成29年2月28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頂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	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3月、4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

体調を崩しやすい時期の為、お休みされる方がいたり、新しくご利用される方も増えている等により、送迎のお時間が今までと前後してしまう事もあります。送迎に関しましては、安全運転を最優先に行っておりますので、大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

お元気講座

腸を元気に!



腸の働きは、単におなかの調子だけでなく、肥満、免疫、動脈硬化、精神疾患など、全身の健康とも深く関わっています。

腸は『第二の脳』と呼ばれるほど、多くの神経細胞に覆われています。普段から便の様子をよく観察して、自分の健康状態を把握しておきましょう。

◎腸を健やかに保つ為に気をつけたい食事のポイントや身につけたい生活習慣

- ① 1日3食バランス良く食べる。
- ② 腸が喜ぶ食事をとる。(乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルト、納豆、味噌、キムチなど、色々な種類の発酵食品)
- ③ 十分な睡眠をとる。
- ④ 適度な運動を習慣にする。
- ⑤ ストレス解消法を見つける。

腸が喜ぶ食事と生活習慣を取り入れて、腸を元気にして心も体も健やかな、毎日を過ごしましょう。