



まほろばだより

題字：利用者様

第73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・佐俣・宇佐美

花の香りがそよ風に運ばれる、心地の良い季節となりました。3月下旬から暖かな日も多くなり、過ごしやすい日も多くなって来ましたが、花冷えの季節ですので、日々の気温の変化には十分注意して下さい。

さて、今月は毎年ご好評を頂いている、お花見昼食会を行う予定です。満開の桜を眺めながらの外でのお食事は、この時期しか楽しめない贅沢な一時になるでしょう。敷地内の桜や花壇の花などを見ながらの散歩など、春ならではの行事も行っていますので、是非お楽しみにして下さい。

3月行事

◎壁画作り（チューリップ、桜）

昨年好評だった壁画作りを今年も行いました。今回は桜の壁画だけでなくチューリップの壁画も作成し、お花紙も前回より多く使用しました♪丸めたお花紙を貼っていく、細かな作業でしたが、昨年も制作に協力して下さいました。慣れた手つきで作業を行って下さいました。

完成した作品に、「始めは何が出来るかと思ったけど、綺麗に仕上がったね♪」とご好評の言葉を多く頂く事が出来ました。



◎手作り（ぼたもち）

春のお彼岸にちなんで、おやつ時間に、皆様と『ぼたもち』作りを行いました♪「もうそんな時期になるんだね。」と季節の移り変わりを感じながら、今回は『餡子』と『ずんだ』の二種類のぼた餅作りに挑戦して頂きました。「餡子は作った事あるけど、ずんだのぼた餅は初めて食べるね♪」とずんだのぼた餅も、とても喜んで頂きました。



しだれ桜は開花が早い？

しだれ桜の開花はソメイヨシノよりも早いといわれていますが、枝垂れ桜にも種類があり、3月下旬、4月上旬、4月中旬と品種により異なるそうです。

しだれ桜が、ソメイヨシノより開花が早いと思われるがちな理由として、ベニシダレ、キヨシミシダレ、シダレヒガンの一重のものは、3月下旬に開花する品種が多く、これらのしだれ桜が一般的に普及している為と言われています。

また、一般的に八重咲きの桜は遅咲きですが、イトシダレは3月下旬に開花します。八重咲きのヤエベニシダレ、キクシダレ、ウジョウシダレは、やはり遅咲きで、ソメイヨシノの後の4月中旬に開花します。シダレヤマザクラ、ヨシノシダレは、ソメイヨシノと同じ時期の4月上旬に開花します。

春には、しだれ梅、しだれ桜が綺麗な花を咲かせ、私たちの目を楽しませてくれます。柳や藤の花も含めて、日本人は、古くから垂れ下がる花や木にとっても情緒を感じ、大切にしてきました。桜といえば、ソメイヨシノを思い浮かべる方が多いと思いますが、京都の醍醐寺や平安神宮、奈良の大野寺、福島の合戦場など、しだれ桜の名所はたくさんあります。

しだれ桜の名所をめぐって旅をするのも素敵ですよ。

ソメイヨシノと開花時期がずれる品種もありますので、この春は、ぜひ、しだれ桜のお花見も楽しんで下さいね♪



施設の空き情報 【平成29年3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4月、5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

◎お花見実施に際して

お花見昼食会を5日、6日と行いますので、暖かい服装で来所されるか、上着をお持ち下さるようお願い致します。また、お花見シーズン中は外へ散歩に出掛ける事もありますので、衣服の調整をお願い致します。

お元気講座

散歩の効果と方法！



最も簡単で手軽にできる散歩。あまり運動にならないのでは？と思われるが、実はウォーキングに匹敵するほどの消費カロリーがあることがわかっています。今回は そんな散歩について具体的な効果をお伝えしていきます。

①有酸素運動なのでダイエットになります

・ 太り過ぎは膝の負担や運動意欲の低下、内臓疾患の危険がある為、そういった予防効果もあります。

②骨が強くなる（骨の老化を防ぐ）

・ 骨粗鬆症予防だけでなく、骨への刺激により骨が強くなります。

③認知症予防

・ 有酸素運動により、脳に新鮮な酸素が取り入れられます。また、周りの景色を楽しむ事により、脳に良い刺激を与える事ができます。

④心肺機能が高まる

・ 足は第二の心臓と呼ばれ、心臓のポンプ機能をサポートする役目があり、動かす事により、血液の循環機能を高める事ができます。

【注意】・ 散歩により水分を体外に放出する為、定期的な水分補給を行きましょう。

・ 体に負担がかかる為、高血圧や循環器系、膝等に痛みがある場合は医師に相談して行いましょう。

* * * 4月行事日程 * * *

- 4日（火）・・・お花見弁当昼食
- 5、6日・・・お花見昼食会
- 15日（水）・・・お誕生日昼食会
- 20日～26日・・・理美容
- 22日（土）・・・コンサート（藤岡市民吹奏楽団）

- 24日～29日・・・まほろば温泉
- 25日（火）・・・春期防災訓練
- 27日（月）・・・手作りおやつ（桜饅頭）
- 28日（金）・・・三線演奏ボランティア