



まほろばだより

題字：利用者様

第74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・川嶋・宇佐美

風薫る五月の空に鯉のぼりが悠々と泳ぐ季節となりました。昔に比べ、鯉のぼりを揚げる家も減り、見かける機会も減りましたが、たくさんの鯉のぼりが泳いでいる風景を見ると懐かしく、嬉しく感じます。

さて、昨年はバラの開花が例年よりも早かった為、実施出来なかったバラ園見物ドライブを、今年はバラの開花状況に合わせて中旬頃に実施したいと考えています。バラの香りは美容や健康にもとても良いと言われていますので、是非ご参加下さい。

4月行事

◎お花見昼食会

4月5日、6日にお花見昼食会を行いました。真ほろば敷地内のバイパス側に咲く桜の下にテーブルとイスを出し、2日間とも晴天の中でお食事をしました。綺麗に咲いた桜に「こんな場所でご飯を食べられるなんて贅沢だね♪」ととても喜んで頂けました。

皆さまのリクエストメニューで作って頂いたお弁当も大変好評で、楽しい昼食会になりました♪

この後も今年は穏やかな天候に恵まれたおかげもあり、比較的長い期間、お散歩等を楽しみながら、敷地内の桜を楽しんで頂く事が出来ました。



○ボランティア [藤岡市民吹奏楽団]

[三線愛好会ゆうな]



五月人形の種類

こいのぼりや五月人形は、端午の節句のお祝いの定番です。なかでも五月人形は、男の子の無事な成長を願い、身代わりとして厄を背負ってもらおう守りの意味が込められています。堂々としてたくましさを感じさせる五月人形にはいくつか種類があります。

《鎧飾り》

鎧を中心とした飾りとなっているのが鎧飾りの五月人形です。鎧飾りでは、兜だけでなく甲冑全てを飾ります。鎧の両サイドに弓太刀(弓と太刀)を添えて飾られるのが一般的で、サイズが大きいと豪華な雰囲気です。作り方の違いによって、さらに「江戸甲冑」と「京甲冑」の2つに分けることができます。邪気を祓うためのものなので、勇ましく怖そうな甲冑が良いとされています。

《兜飾り》

兜を中心に飾る五月人形で、一般的に弓太刀を両側に従わせて飾り付けます。シンプルで飾りやすいコンパクトな五月人形です。軍船揃や陣笠揃、陣太鼓などの三品揃いの飾りと一緒に飾るものも見られます。

また、スタイルの違いなどで、武家社会にて実戦で用いられた鎧兜と同じ技法で作られた「江戸甲冑」、京都の貴族社会で生まれ育ち金属の装飾金具を組み合わせた煌びやかな「京甲冑」、デザイン性に重きを置きモダンなデザインが特徴的な「新型甲冑」の3種類に分けられます。

《子供大将飾り》

子供大将飾りの五月人形は、幼い童顔でとても可愛らしいのが特徴的です。人形を中心とした飾りで、両側に弓太刀を添えて飾る場合が多いです。「無事にたくましく成長するように」という願いが込められており、次男や三男の端午飾りとして使われるご家庭も多いようです。鎧や兜と比較するとやわらかい印象があります。

●4月利用者様作品【こいのぼり】



施設の空き情報 [平成29年4月30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いただ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5月、6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。

いきいき講座

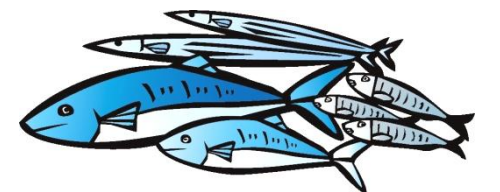
魚を食べよう！

中性脂肪が高いと起こり易くなる「心筋梗塞」や「脳梗塞」。
実は、お魚を毎日食べる人は、食べない人と比べると心筋梗塞や脳梗塞になりにくいことが知られています。その秘密は、魚に含まれる『アブラ』です。
魚に含まれる『アブラ』は、中性脂肪を下げる働きを持っています。
そのほかにも、生活習慣病や老化の予防、脳の機能低下を遅らせるという効果もあります。厚生労働省では、お魚アブラなど、身体に良いと言われているアブラを1日約2gとる事をすすめています。
お魚アブラは人間の体内で作ることが出来ないため、食事から接種するしかありません。お魚の種類や部位、季節などによっても含まれる量は変わりますが、お魚アブラは青魚に多く含まれることが知られています。
◎身体に良いと言われているアブラを2gとるために必要な食品と量の目安

- ・マグロ(トロ) ……刺身4切れ程度
- ・秋刀魚 ……1尾程度
- ・ほっけ(一夜干し) ……1枚程度
- ・鮭(焼き) ……1切れ程度

これくらいの量なら、難なく食べられそうですね♪

毎日お魚を食べて健康に！



★★★ 5月行事日程 ★★★

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------|
| 3日(水) ……ピアノ演奏(馬場様) | 中旬頃 | バラ園ドライブ |
| 5日(金) ……子供の日行事食 | 20日(土) ……琉球太鼓演奏(琉球國祭り太鼓) | |
| 11日(木) ……味わい御膳昼食 | 22日～27日 ……まほろば温泉 | |
| 15日(月) ……誕生日昼食会 | 24日(水) ……駅弁(小田原駅 こゆるぎ弁当) | |
| 19日(水) ……手作りおやつ(アップルパイ) | 25日(木) ……朗読劇(語りへの会) | |
| | 25日～31日 ……理美容 | |