



まほろばだより

題字：田村様

第75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・亀川・宇佐美

時折、差し込む強い日差しに初夏の訪れを感じる頃となりました。この時期は日々の気温差も激しく、また湿度も高い為、体温調整が難しく、思っている以上に身体に負担がかかってしまいます。体調を崩さない為にも、十分な休息（睡眠）、水分補給を心がけ、これから訪れる夏に備えましょう。

【ご利用者様、ご家族様にお知らせ（お願い）】

いつもまほろばデイサービスをご利用頂きありがとうございます。デイサービスでは皆様に安心して過ごして頂けるよう、食中毒防止のためにも、飲食物の持ち込みはご遠慮頂いております。また、気持ち良くご利用頂く為にも、物のやり取りは禁止させて頂いております。ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

5月行事

◎バラ園ドライブ、バラのアップルパイ

5月17日から23日の日程で木部町にある『バラのガーデン花蔵』へ外出ドライブに出掛けました♪花蔵さんは、約400種2千株以上のバラを個人で栽培されているそうで、毎年立派なバラを見せて頂けるので、今年もデイサービスで見学させて頂きました。

ピンクや黄色など様々な色のバラが見事に咲いていて、「個人でもこんなに立派なバラ園が出来るんだね♪」「バラの香りがとっても素敵。」とドライブに参加されたご利用者様はたいへん喜ばれ、称賛の声が聞かれました。

このほかにも5月は手作りおやつで『バラのアップルパイ』を皆さんで作って頂くなど、バラの季節を十分に楽しんで頂く行事を行うことが出来ました。



○ボランティア【ピアノ演奏】

【琉球祭り太鼓】

【語りべの会】



★★★ 6月行事日程 ★★★

- 7日（水）・・・味わい御膳昼食
- 15日（月）・・・誕生日昼食会
- 17日（土）・・・手作りおやつ
- 22日～27日・・・理美容
- 23日（金）・・・駅弁（横浜駅 しゅうまい弁当）
- 25日～1日・・・まほろば温泉
- 日程未定・・・深緑ドライブ予定



衣替えの歴史について

衣替えは、平安時代の宮中行事に由来していると言われています。平安時代では、衣替えのことを、更衣（こうい）と呼んでいたそうです。これは、着替える手助けをする女官が、『更衣』と呼ばれていたためです。

しかし、それでは分かりにくいので、女官のことはそれまで通り、更衣、着替えることは『衣替え』と呼ばれるようになったそうです。これが、衣替えの歴史の始まりです。

ですが、この、人にしてもらう『衣替え』の形は時代とともに変化し、一般の人々にも根強い風習と変わっていきます。

江戸時代には、年に4回衣替えが行われていたようです。四季というくらいですから、年に4回衣替えが行われるのも納得ですね！より、季節に合わせて対応したと言えます。

最初は武士の行事として行われていましたが、江戸時代に、徐々に一般の人々にも衣替えの風習が定着して行きました。このように、始まりは、宮中行事でしたが、武士の風習になり、一般の人にも、『衣替え』が行われるようになっていきます。

また、明治時代になると、政府が『衣替え』の時期を取り決めます！これが、今現在日本で行われている衣替えに非常に近い形になります。最初は、役人・警察官・軍人の洋服の衣替えを年2回行うとして、政府が取り決めを行いました。

夏服を着るのは、6月1日～9月30日まで、冬服を着るのは、10月1日～5月31日までと、期間も決められました。それが、学生服にも影響して、最終的には一般化したようです。そして、現在もその風習が受け継がれているのわけです。

●5月利用者様作品【紫陽花】



いきいき講座

やっぱり凄い！お酢の効果



お酢には必須アミノ酸やクエン酸など人間の身体に必要な不可欠な栄養素が豊富に含まれ、美容や健康をサポートしてくれる働きがあります。

- ◎食欲増進効果・・・お酢の主成分である酢酸には唾液や胃液の分泌を促進し、消化酵素の働きを活発化させる働きがあります。お酢には脂肪の燃焼を促進する作用や腸内の善玉菌を増やして働きを活性化させる働きもあります。
- ◎疲労回復効果・・・お酢に含まれる酢酸は体内に入るとクエン酸に変換され、疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあります。
- ◎防腐、殺菌効果・・・「魚をお酢でしめると腐りにくくなる」と昔から言われるように、お酢には防腐、殺菌効果があります。病原菌 O-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、ボツリヌス菌などに対する抗菌効果も確認されており、これらの食中毒予防にもお酢が有効です。
- ◎減塩、カルシウムの吸収をサポート・・・

料理にお酢を加えることにより、塩分が控えられ、高血圧などの生活習慣病予防に繋がります。また、お酢にはカルシウムの吸収をサポートする働きもあり、吸収率の悪いカルシウムもお酢と一緒に摂ることで、効率よく摂取する事ができます。

施設の空き情報 【平成29年5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、お申込みやご相談は随時受け付けております。 (担当 下田、小茂田)
ショート ステイ ☎0274 23-6520	日によって若干の空きが有りますが、希望される日程やユニットにより、調整が必要となる場合もございます。なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合は、出来る限り対応させて頂きま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、1部屋、空室が有ります。 お申し込みや見学、ご相談は、お早目にご連絡下さい。 (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有ります。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6月、7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。