



第77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・宇佐美

ひまわりの花が、炎天下に力強く咲く夏を迎えました。連日寝苦しい夜が続いていますが、睡眠不足は体の免疫機能の低下を招き、熱中症や夏風邪など、様々な不調が現れやすくなります。冷房や扇風機を上手に使用し、しっかりと睡眠をとり、また、昼寝等もと入れながら、体調管理には十分注意しましょう！

さて、今月は毎年恒例のデイサービスミニ納涼祭を24日～26日の予定で開催しようと考えています。七夕祭りにご参加出来なかった方にも楽しんで頂けるよう、工夫をこらした催し物等をご用意してお待ちしていますので、是非楽しみにデイサービスへお出掛け下さい♪

## 《7月行事報告》

### ●のぞみ幼稚園 来所

5日（水）にのぞみ幼稚園年長さん31名が真ほろばに来てくれました。

元気っぱいのダンスや大きな声で歌う姿に拍手をされ、園児1人1人の、肩たたきや一緒の手遊びには大喜びされていました。

緊張してる子もいましたが、そんな姿も可愛らしく、皆さま満面の笑顔でした。

園児から頂いたメダルをお土産に大切に持ち帰られ、楽しい時間を過ごす事が出来ました♪



### ●特養、デイ、GH合同七夕祭り

7日（金）に特養、デイサービス、GH合同で『潤青会・七夕祭り』を開催しました。

たこ焼き、綿菓子、チョコバナナ、ところ天、落書きせんべい、かき氷、輪投げ、スマートボールと多くの催し物を用意し、今年はお祭りの雰囲気を楽しんでもらおうと、職員には浴衣を着てもらいました♪

天候に恵まれ、かき氷が大繁盛する中、ゲームやその他の催し物を楽しまれ、「にぎやかでいいね♪」と童心に戻ったような笑顔で楽しんで下さいました。

## 8月行事日程

- 7日（月）・・・味わい御膳昼食
- 21日～26日・・・まほろば温泉
- 15日（火）・・・誕生日昼食会
- 24日～26日・・・ミニ納涼祭
- 17日～23日・・・理美容
- 26日（土）・・・ご当地昼食（北海道 帯広 豚丼）



## 冷やし中華について

夏を感じさせる麺類といえば、何といても冷やし中華。ひんやりした麺に酸味の効いたつゆ、あと味もサッパリとして、食べ終わったころには体ごと涼くなっている。何より、つるりと食べられるのどごしが、食欲減退気味の体には嬉しいですね。

そんなおいしい麺料理、ぜひ本場・中国でも食べてみたい！そう思っている人もいるのではないのでしょうか。しかし残念ながら、冷やし中華を中国では食べることはできません。なぜなら、この麺料理は真正銘の”和食”だからです。

冷やし中華の発祥の地は、中国ではなく日本です。1937年（昭和12）、宮城県仙台市の中華料理店で生み出されました。

当時、仙台市の中華料理店の店主たちは、夏場の経営不振に頭を抱えていました。クーラーのない時代、暑い夏に熱いラーメンを食べる人は少なかったからです。そこで、試行錯誤の末に考案されたのが、冷たいラーメンでした。仙台市中華組合の組合長、四倉義雄が、現在の冷やし中華の原型「涼拌麺（リャンバンメエン）」を考案、自身の店で売り出しました。

すると、これが大評判。普通のラーメンが10銭だった時代、涼拌麺は25銭もしたのに売れに売れました。その味が評判を呼び、仙台発祥の冷やし中華は、全国に広まっていきました。

ちなみに『冷やし中華始めました！』という看板は、夏の始まり＝冷やし中華の始まりと道行く人に『冷やし中華解禁』を意識してもらう為です。登場はハデに去り際はつつましく、それが『冷やし中華』の暗黙の了解なのでしょう。



### ●7月利用者様作品 [七夕飾り、ひまわり壁画]



## いきいき講座

## 熱中症



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。ご本人および周囲の方は、下記の点に注意して熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

### 《対策》

1. 「気温や湿度を」計って知ろう・・・高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。
2. 「室内を」涼しくしよう・・・日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。
3. 「水分を」計画的にとろう・・・高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。
4. 「お風呂や寝るときも」注意しよう・・・入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといでしょう。
5. 「お出かけは」体に十分配慮しよう・・・外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。
6. 「周りの人が」気にかけてよう・・・高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいという、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促してあげましょう。

## 施設の空き情報 【平成29年7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。 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 加藤)
デイサービス ☎0274 40-2022	月曜日～金曜日は若干の空きがあります。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8月、9月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、ご希望の際は早めに担当ケアマネージャーにご相談下さい。