



まほろばだより

作品：中澤様、平井様

第78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・鈴木・宇佐美

毎日に朝夕は涼しくなり、秋の訪れを感じる頃となりました。今夏は関東や東北の太平洋側で日照時間が年よりもかなり少なく、観測史上最も少なくなる地域も出ているそうです。9月のはじめにも曇りや雨の天気が続くと予想されている為、貴重な晴れ間は有効に活用して頂ければと思います。

さて、今月は9月4日から8日までの5日間、藤岡北中学校・二年生の子供達がチャレンジウィークとして職場体験学習に来る予定です。ご迷惑をお掛けする事もあるかもしませんが、中学生の仕事ぶりを暖かな気持ちで見守って頂ければ幸いです。

《8月行事報告》

●三二納涼祭

今年は8月24日(木)～26日(土)の3日間の日程でデイサービス三二納涼祭を実施しました。

スマートボールや玉入れのゲームから、かき氷やチョコマシュマロ・ところてんに、厨房手作りのたこ焼きやお好み焼きを日によってメニューを変えて用意しました。

初めて参加される方も多く、「子供とお祭りに行った事を思い出したよ。」「賑やかで楽しいね。」と、とても喜んで頂きました。



9月行事日程

4日～8日・・・チャレンジウィーク受入

9日(土)・・・味わい御膳昼食

15日(金)・・・誕生日昼食会

18日(月)・・・敬老会(フラダンス)

21日～27日・・・理美容

25日～30日・・・まほろば温泉

26日(火)・・・駅弁昼食(小倉駅 かしわ飯弁当)

27日(水)・・・手作りおやつ(兎饅頭)



◎お月見2017年はいつ?

子供の頃、何かワクワクした9月のお月見ですが、大人になって月を愛でる心は忘れないものです。忙しい日々を過ごしている時に、心と空を見上げると綺麗な月が見れたことなどあるのではないのでしょうか。そんな月の中でも美しい月の日があります。それがお月見の日である中秋の名月ともいわれています。

お月見とは旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事のことで、この日を**中秋の名月(十五夜)**と呼んでおり、お団子やお餅、ススキ、サトイモなどをお供えて月を眺めます。旧暦(太陰太陽暦)は月の満ち欠けにより日付が決まるため、現行の太陽暦と日程が異なります。そして、中秋の名月は必ずしも満月ではないのです!

「十五夜お月さん」とはよく聞きますが、必ずしも15日では限りません。満月の日を中秋の名月としないのは、満月は月と太陽の位置関係で決まり、その瞬間が日本から見ると満月でない場合があるからです。

お月見をする中秋の名月はこのような日になっています。

●平成29年：10月4日 ●平成30年：9月24日

●平成31年：9月13日 ●平成32年：10月1日

(中秋の名月の日である「旧暦8月15日」にはばらつきがあり、その振れ幅は1ヶ月ぐらいの差があります。)

中秋の名月の由来は、稲の豊作を祈るために行うお祭りという説や、芋類の収穫祭だったという説もあるみたいです。また中国では古くから月を見るという行事があり、平安時代に日本に伝来してきたといわれています。

●8月利用者様作品【花火】



いきいき講座 残暑の頃の体調不良! 残暑バテの原因と対策とは!?

なんだかいつもと身体の感じが違う、元気がないなど様々な症状があると思います。「夏バテ」は夏の暑さで食欲が落ちたり、身体にだるさが残る程度だと思えます。しかし、それを繰り返し疲れが蓄積されたり、冷房の冷えと外気の暑さの温度差で血液の巡りがわるくなって「自律神経の低下」が見られ、疲れがどっと出始めるのが「残暑バテ」です。では、具体的にどんな症状が出るのでしょうか?

- ・寝不足でスッキリと目が覚めず、目覚めが悪い
 - ・胃がもたれ、食事がとれない
 - ・身体がだるく、ずっと疲れている
 - ・日中、頭がぼんやりしている
 - ・立ちくらみや、ふらふらとする感じがする
- こんな症状が出てきたら、「残暑バテ」を疑ってもいいでしょう。

◎残暑バテの原因とは?

- ・暑さによる疲労の蓄積とストレス・・・夏は他の季節よりも活発に活動する事が多く、無理すぎる事が多い為。
- ・冷房の気温の温度差による自律神経の乱れ・・・「交感神経」と「副交感神経」の切り替えを繰り返していると、自律神経が対応できずに混乱し、自律神経の乱れへとつながり、体調不良を起こします。
- ・冷たいものの取りすぎによる内臓の冷え・・・だるさの原因としては、主に消化吸收機能の不調が考えられます。

◎対処法

- ・軽い運動をする(血行を良くする事で、胃腸の動きも良くなります。)
- ・豊富な栄養をとる(バランスの良い食事。)
- ・ゆっくりと入浴をする(38℃～40℃のぬるま湯で体を芯から温めます。)
- ・冷え対策を自分でする(冷房の効いた場所では冷え過ぎないように心がけましょう。)

施設の空き情報 [平成29年8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9月、10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、ご希望の際は早めに担当ケアマネージャーにご相談下さい。