



まほろばだより

作品：井筒様、松本様

第122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 宇佐美・星野・田辺

6月は梅雨の季節になりますが、この時期は、だるさや疲労感、気分の落ち込みなどさまざまな不調が起こりやすくなります。私たちの体調は天候に左右されやすく、実に8割もの方が天候による体調の変化を感じているようです。特に、雨が続く梅雨ときには、低気圧による自律神経の乱れと、湿度の上昇による『水毒』で体調が崩れやすくなります。（※水毒とは、水分が体内に必要以上にたまり、だるさや疲労感、冷えなどを引き起こす不調のこと。）

だるさの予防・解消には、自律神経を整えることが大切です。自律神経を正常に働かせるには、規則正しい生活を送るのが基本となります。多忙でも、生活の基盤となる3回の食事と早寝早起きを徹底し、生活のリズムを整えましょう。また、暑さで脱水にならない様、適度な水分補給も心掛けていきましょう。

【潤青会からのお願い】

- ・ワクチン接種が始まりましたが、接種しても感染しないという事では無いので、引き続き、マスクの着用、手洗いの励行などをお願い致します。また、集団感染を未然に防ぐため、ご利用者さまが、少しでも下記の状態があった場合は、ご利用を控えて頂きたいと思っております。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。
 - 熱が37.0℃以上の方
 - 体調不良（せき・鼻水・倦怠感・下痢・吐き気等）の方
 - 同居されているご家族様がコロナ感染症の疑いや、インフルエンザ等の症状がある場合。
- また、ご自宅での朝の『検温』は引き続きお願い致します。



※高齢者様の新型コロナウイルスワクチン接種が開始されました。
お手数ですが、接種をされた方は、接種日や接種回数を職員までお知らせください。
接種後具合が悪くなった方や、接種場所に炎症等が見られる場合も合わせてお知らせください。

<行事報告>

●手作りおやつ（よもぎ団子）

5月10日に手作りおやつを行いました。皆様にご提供したのは『よもぎ団子』です。白玉粉、上新粉に豆腐を混ぜ、安全で食べやすいよう、工夫を行いました。丸めて頂いたお団子は厨房で蒸し、仕上げに餡子をたっぷりかければ完成です♪
「餡子が沢山かかって美味しい。」「お店のお団子より食べ易かった。」と、とてもご好評頂きました。



●紫陽花作り

紫陽花の季節に合わせ、紫陽花の花の作品作りを行いました。
紫陽花色のお花紙を重ねて、花の形に広げ、作って頂いたパーツを取り付けました。
色とりどりの紫陽花がダイルームに咲き、「綺麗だね。持って帰りたいね。」と作品の仕上がりに満足そうなお様子でした。



●5月利用者様作品（菖蒲、カーネーション、紫陽花）



暮らしの知識

梅雨ってなぜ「梅」という漢字を使うの？

今年は例年になく梅雨入りが早いです。本来なら5月はからりと晴れた爽やかな日が続くはずでしたが、四国や近畿地方では観測史上最も早い梅雨入りとなりました。関東でも例年よりも早くなるのが予想され、この天気が7月の下旬まで続きます。また、梅雨入りが早ければ、梅雨明けも早くなるのだろうかと思いますが、気象庁の担当者は「梅雨入りが早いからといって、梅雨明けも早くなるとは言えない。長梅雨になったり、5月のうちから大雨になったりする可能性もある。気象情報に注意してほしい」とのことです。

さて、今回は「そもそも梅雨って何なの？なんで梅雨って梅の文字が入っているの？」についてです。

「梅雨」に「梅」の漢字が使われた由来は、中国にあるといわれています。中国の揚子江周辺では梅の実が熟す頃が雨期にあたり、そのことから「梅」の字を使うようになったとされているのです。ただ、中国から伝わったときは「梅雨(つゆ)」ではなく、「梅雨(ばいう)」として伝わったそうです。

雨によって黴(かび)が生えやすくなるのがあげられます。そこから「黴雨(ばいう)」という言葉が生まれたというもの。ただ、語感が良くないので「黴」の字ではなく「梅」という字になったということです。

では、「なぜ「ばいう」ではなく「つゆ」と読むようになったかについてです。

「つゆ」と読むのは諸説あるといわれていますが、日本では江戸時代あたりから「梅雨(つゆ)」を使うようになったといわれています。その由来を2つご紹介しましょう。

まずひとつめが、「露(つゆ)」から派生した「梅雨(つゆ)」という説です。6月～7月にかけては雨がたくさん降ります。すると木々に露がつくことから「梅雨(つゆ)」というようになった、という説があります。

ふたつめは、熟した梅の実が潰れることから「潰ゆ(つゆ)」という説です。梅の実の成長には雨の存在が欠かせません。6月の初旬はまだ実が硬くても、下旬には収穫を終えることがほとんどです。そのため、熟して潰れる時期でもあることから「潰ゆ(つゆ)」が「梅雨(つゆ)」になったという説があります。



施設の空き情報 【令和3年5月31日現在】

特 養 ☎0274 23-6520	現在は入居しやすい状況となっています。随時、お申し込みやご見学、ご相談を受け付けておりますので、お問い合わせ下さい。要介護2までの方についてもお気軽にご相談下さい。 【担当：平石、小茂田】
ショートステイ ☎0274 23-6520	6月→現在、少しだけ空きがあります。7月→先着順に予約受付しています。8月以降についてはご相談下さい。ロングショートに関しましても、調整により、受け入れが可能な場合もありますので、ご連絡下さい。 なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合も、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：平石、小茂田】
グループホーム ☎0274 23-6520	現在は入居しやすい状況となっています。お申込みやご相談は、随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。 【担当：加藤】
デイサービス ☎0274 40-2022	月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご連絡下さい。 機能訓練については、専門職が担当しています。（理学療法士・按摩マッサージ師・看護師） 【担当：平井、星野】

6月行事日程

- 7日(月)・・・味わい御膳昼食
- 8日(火)・・・手作りおやつ(蒸しケーキ)
- 15日(火)・・・お誕生日昼食会
- 17日～23日・・・理容
- 21日～26日・・・まほろば温泉
- 23日(水)・・・お弁当昼食(のり弁)