



まほろばたより

作品：根岸恵子、飯塚貞子様

第91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

落ち葉の季節となり、日毎に秋の深まりを感じる頃となりました。朝夕の寒さが厳しくなり、風も冷たくなってきました。衣服のこまめな調整や、暖房なども上手に利用して頂き、体調管理に十分注意して、風邪など引かないよう、お気を付け下さい。

また、朝のお迎えの際は、お休みの方などで送迎時間が前後する事もありますので、特にこれからの季節は、家の中で暖かくしてお待ち頂ければと思いますので、宜しくお願いします。

<10月行事報告>

●美土里小社会体験学習



17日(水)に美土里小5年生5名が社会体験学習に来ました。ご利用者様と一緒に手芸やゲームを楽しみ、歌や演奏、また鳴子を使用した迫力のダンス『雷舞』を披露してくれました。「元気が良いね。一緒にいるとこっちも元気が貰えるよ♪」と短い時間でしたが、子供たちとのふれ合いを楽しんで頂けたようでした。



●琉球国祭り太鼓



20日(土)に『琉球国祭り太鼓』の方々から琉球太鼓の演奏に来て下さいました。沖縄の伝統芸能エィサーをベースに空手の型を取入れた独自の振り付けとダイナミックなバチさばきが特徴的な、沖縄を代表する創作太鼓集団で、日本各地に支部があるそうです。迫力の演奏に「お腹にひびく。カッコいい♪」と楽しそうに見物されていました。



●いも煮会



25日(木)に特養、デイ、GH合同で『いも煮会』を開催しました。いも煮汁、焼きそば、あんみつ、ベビーカステラ、焼きとうもろこし等の食べ物や、スマートボール、ストラックアウト等のゲームを用意し、皆様に楽しんで頂きました。「いも煮汁は味が良くしみて美味しいよ♪」と秋空の下、美味しい食べ物を召し上がりながら、のんびりとしたひと時を過ごして頂きました。



●くまの幼稚園



29日(月)に今年も、くまの幼稚園年中組の皆さんがまほろばに来てくれました。一生懸命練習して来たお歌を大きな声で、ダンスも元気いっぱい披露してくれました♪お遊戯の最後には、園児から皆様全員に手作りのメダルのプレゼントを頂き、「可愛いね。大事にするよ♪」ととても喜んで下さいました。



10月利用者様作品

(ハロウィンのリース・富士山と紅葉の貼り絵)



◎実りの秋は『柿』で健康に!

柿は、日本が世界に誇る果物のひとつ。古い文献にもその名を見ることができ、奈良時代にはすでに販売されていたそうです。16世紀になるとポルトガルをはじめ、諸外国によって欧米文化が輸入されはじめます。日本を訪れた外国人はそこではじめて柿を目にして、苗を持ち帰り、そこから世界中に広まりました。

現在、日本にはおよそ1000種以上の柿があります。しかしそのうち、700種あまりが「渋柿」です。ご存知の通り、渋柿は「干す」ことによって渋味が抜け美味しく召し上がれます。

渋柿を干して食用にする知恵は素晴らしいですが、いにしえの人々の知恵はそれにとどまりません。熟していない柿を絞った「柿渋」は、塗布することで防水や防腐、補強につながります。そのため漁師が網に塗ったり、和紙に塗って強くしたり、傘に塗って雨を弾いたりすることに利用されていました。

では、柿の健康パワーについて触れてみましょう。昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれ、そのパワーは折り紙つき。まずはなんといってもビタミンCとビタミンAが豊富に含まれている点です。風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。その他、血圧を下げるタンニンや、便通を促して腸を整える食物繊維なども豊富です。また、アルコール分解や利尿作用促進によって「二日酔い」にも効果的。二日酔い時の低血糖状態を補う果糖も、柿には多く含まれています。ちなみに、干し柿のまわりについている白い粉は果糖とブドウ糖の結晶で、これを集めた「柿霜(しろう)」は咳・たんにも良いとされています。実だけでなく、その他の部位も優れています。柿蒂(柿のヘタ)を含む漢方薬「柿蒂湯(していとう)」は、胃を温め、「しゃっくり」を止める効果があるとして有名です。そして柿の葉も、最近ではお茶として飲まれる人も増えています。柿の葉もビタミンCが豊富。レモンのおよそ20倍で、しかも熱に強いので、破壊されずに吸収できるメリットがあります。また、葉に含まれるフラボノイドの一種により、鼻炎対策としても効果が期待できます。



施設の空き情報 [平成30年10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がございます。 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 下田、小茂田)
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～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11月、12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て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。

11月行事日程

- 8日(木)・・・味わい御膳昼食
- 13日(火)・・・小野中見学
- 15日(木)・・・誕生日昼食会
- 15日～21日・・・理美容
- 16日(金)・・・手作りおやつ(里芋と餡子の茶巾しぼり)
- 19日(月)・・・演奏ボランティア
- 24日(土)・・・駅弁昼食(青森駅 ホタテ弁当)
- 24日～29日・・・まほろば温泉