



まほろばだより

作品：中澤 都様

第87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

梅雨明けも間近となり、日差しもいよいよ夏本番の気配を感じる頃となりました。これからの季節、寝苦しい夜や食が進まない暑さが続くと思われるかもしれませんが、睡眠、食事は暑い夏を乗り切る為にも大切となります。エアコン等を上手に活用し、夏バテ等には十分ご注意ください。

さて今月は特養、GH 合同で七夕祭りを開催する予定となっています。皆様によって頂いた七夕飾りで会場を華やかに飾り付け、楽しんで頂こうと考えていますので、是非ご参加下さい。

【お知らせ】

気温が高くなり、デイサービスでもエアコン（冷房）を使用する時期となりました。**一枚羽織る物をご持参いただき**、衣服の調整を行い、体温管理に注意して行きたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

＜6月行事報告＞

●作品作り（七夕飾り）

6月の作品作りは七夕飾りでした。折り紙で『輪飾り』や『くす玉』『提灯』等を作りました。

たくさん作って頂いたため、特養の皆様にもおすそ分けさせて頂きました。作った飾りはテイルームや各ユニットでの七夕飾りに活用させて頂き、皆様に夏の風物詩を楽しんで頂きたいと考えています。是非ご覧になって下さいね♪

●手作りおやつ（あんずマフィン）

今月の手作りおやつは皆様に『あんずマフィン』を作りました。

袋に入った生地を揉んで混ぜ、後からあんずジャム入れ、軽く混ぜたらカップに移します。仕上げにあんずジャムを乗せ可愛らしく整えて頂きました。

厨房で焼いて頂き、見た目も可愛い『あんずマフィン』の完成です。「あんずのジャムが入っているから香りも味も良いね♪」「さっき作ったのがこれなの？良く出来ているね。」と皆様とても喜んで下さいました。



●6月利用者様作品（7月カレンダー、朝顔、向日葵）



施設の空き情報 [平成30年6月30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、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7月、8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。

◎土用の丑の日 なぜうなぎを食べる？

2018年の「土用の丑の日」は、7月20日と8月1日です。土用の丑の日と言えば『うなぎ』を食べる事が定着していますが、なぜ『うなぎ』を食べるかご存知でしょうか？

◎なぜ、うなぎを食べる？

昔は、季節の変わり目にさまざまな禁忌や風習がありました。特に夏の土用は梅雨明けと重なるため、衣類や掛け軸などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、梅干し・うどん・うりなど「う」のつくものを食べて夏バテ防止をしたのです。うなぎもまさに「う」のつく食べ物です。

また、『万葉集』に大伴家持が痩せこけた知人の夏痩せ防止にうなぎを勧める歌があり、かなり古くからうなぎが滋養強壮に効く食べ物として注目されていました。

◎「土用の丑の日」ってなに？

昔から日にちに十二支を割り当てていますが、土用の約18日間にめぐってくる丑の日を「土用の丑の日」といいます。やはり季節ごとに「土用の丑の日」がありますが、今ではもっぱら夏の土用をさすようになりました。

また、年によっては「土用の丑の日」が2度巡ってくることもあり、1度目を「一の丑」、2度目を「二の丑」といいます。(※土用とは立春・立夏・立秋・立冬前の約18日間)

◎うなぎの効果は？

夏は食欲が落ち、どうしてもさっぱりした食べ物に傾きがちです。そんなとき、疲労回復に効くビタミン類やエネルギー源となる脂質をたっぷり含むうなぎは、夏バテ防止にはぴったりです！また、こうした夏バテ防止以外にも、風邪の予防、滋養強壮などに効果的ですから、夏のみならず「土用の丑の日」にうなぎを食べても良いです。



7月行事日程

6日(金)・・・七夕祭り 合同行事	25日～31日・・・理美容
7日(土)・・・七夕ランチ	23日(月)・・・手作りおやつ(スイカクッキー)
10日(火)・・・味わい御膳	23日～28日・・・まほろば温泉
16日(月)・・・誕生日昼食会	27日(金)・・・ご当地昼食(鎌倉 しらす丼)