



# まほろばだより



題字：宮下様、市川様、加藤様

第138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・田辺

秋が深まり真ほろばの木々も紅葉する時季となりました。この時期は朝晩は肌寒く、日中との寒暖差も激しいため細かい注意が必要です。寝具や衣服の調整には十分注意し、体調管理には十分気を付けましょう。

さて、10月よりオミクロン対応型コロナワクチンの接種とインフルエンザ予防接種が開始されます。デイサービスご利用者様で接種された方は、接種の有無を確認したいので、お手数ですが接種日のご連絡をお願い致します。また、接種後具合が悪くなった場合や炎症等が見られた場合もご連絡をお願い致します。

## 【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症の第7波は、感染力が強く無症状の人もあるため、どこから感染してしまうのか分からないような状況になっています。デイサービスなど人の集まる場所では、さらに注意が必要と思われます。デイサービスご利用の際には、引き続きマスクの着用、手洗い、うがい、換気の励行などをお願いします。また、集団感染を防ぐため、ご家族を含め、少しでも下記の症状があった場合は、利用を控えて頂きたいと思っておりますので、ご協力宜しくお願い致します。

●熱が37.0℃以上の場合 ●体調不良（のどの痛み・倦怠感・せき・鼻水・吐き気等）

また、ご家族様や身近でコロナ感染症の疑いや、接触があった場合は必ずご連絡ください。

## ＜行事報告＞ ●敬老会

敬老の日に日頃の感謝を含め、職員が『水戸黄門』の劇を行いました。手作りの衣裳で役に扮した職員が、オリジナルの内容で面白おかしく劇を行い、ご利用者様から大きな笑い声が聞かれていました。

このほか、図書館で借りた大型紙芝居や『マツケンサンバ』、『炭坑節』を、皆で一緒に踊り、大いに盛り上がりました。

最後には手作りの『ご長寿メダル』を首にかけ、大変喜んで頂きました。



## バーベキュー屋食会



## のぞみ幼稚園の園児から敬老の日プレゼントを頂きました





## 藤岡警察署員より「特殊詐欺被害防止」 講話を行って頂きました



## ●9月利用者様作品 (ぶどう、コスモスの花、カレンダー)



### 暮らしの知識

### 食欲の秋の由来！！



◎秋は「食欲の秋」と言われるようになぜか食欲が増し、それに伴い体重も増えてしまったという経験をお持ちの人もいらっしゃるでしょう。しかし、なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか。秋の食欲増加には、実は複数の理由があると考えられています。

- ①セロトニンが関係しているという説・・・セロトニンは、私たちの脳内で分泌される成分で、食欲を抑える効果があるとされています。セロトニンの分泌量は、日光に当たる時間に比例して増えていくのが特徴です。その為秋は日照時間が短いため、分泌が少なくなり、食欲増加に繋がっていると考えられています。
- ②夏バテが解消するからという説・・・秋の前の季節である夏は、うだるような暑さから夏バテになる人も多いです。夏バテの特徴として、食欲不振や疲労などがあげられます。夏が終わると、気温が一変して急に涼しくなります。そうすると、夏バテによって失われていた食欲が戻り、食欲が増したように感じられるのだと考えられています。
- ③基礎代謝が上がるためという説・・・気温が低くなると、体温を維持しようと基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がるということは、その分たくさんのエネルギーを消費するということです。
- ④美味しい食材が出回るからという説・・・秋は、「実りの秋」ともいわれるように、梨やブドウ、サツマイモなどたくさんの食材が旬を迎えます。美味しい食べ物が出回る時期に、食欲が増すのは自然なことです。そのため、秋は食欲が増す、という説もあります。
- ⑤冬に備えて栄養を蓄えるためという説・・・秋の次にやってくる季節といえば、冬です。厳しい冬の寒さを乗り越えるために、秋のうちからしっかりと食事を摂り、栄養やエネルギーを体に蓄える必要があるため、秋は食欲が増すとも考えられています。

食欲の秋の由来は諸説あり、1番有力なのは、秋は果物や穀物などさまざまな食材が旬を迎えるため、旬の美味しいものを食べる機会が増すから「食欲の秋」と呼ばれるようになったという説です。昔はビニールハウス栽培ではなく、畑で農作物を栽培していました。収穫した野菜は、その時期のうちに美味しく食べる習慣があったのです。そのため、収穫物の多い秋はたくさん食べる物があることから、「食欲の秋」と呼ばれるようになったそうです。

## 施設の空き情報

【令和4年9月30日現在】

<p><b>特 養</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>現在満床ですが、お申し込みやご相談は随時受け付けております。電話にて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。</p> <p>【担当：平石、井口】</p>
<p><b>ショートステイ</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>10月→現在、少しだけ空きがあります。 11月→先着順に予約受付しています。 12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。</p> <p>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、井口】</p>
<p><b>グループホーム</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>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。</p> <p>【担当：黒澤】</p>
<p><b>デイサービス</b></p> <p>☎0274 40-2022</p>	<p>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。</p> <p>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】</p>

## 10月行事日程



- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 4日(火)・・・味わい御膳昼食 | 15日(土)・・・お誕生日昼食会        |
| 7日(金)・・・芋煮会     | 17日(月)・・・手作りおやつ         |
| 10日～15日・・・変わり湯  | 24日～29日・・・まほろば温泉        |
| 13日～19日・・・理美容   | 24日(月)・・・駅弁昼食(横川 峠の釜めし) |