



まほろばだより

第131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

題字作品：竹居様、加藤様

春を感じる暖かな日差しが嬉しい季節となりました。3月はお花見月と呼ばれるほど、梅や桃、桜を始め沢山の草花が咲き誇る季節です。気候によって毎年開花時期は異なりますが、今年は2月下旬から暖かな日が多くなると予想されていますので、例年よりも早くからお花見を楽しんで頂く事が出来そうです。天候の良い日は敷地内を散策し、お花見を楽しんで頂けたらと思いますので、お散歩が出来る服装で来て頂ければと思います。

季節が春へと変化し、暖かな日が多くなりますが、寒暖の変動が大きく天気も変わりやすい時季です。衣服の調整に注意し、体調管理には十分お気を付け下さい。

【潤青会からのお願い】

・全国でオミクロン株による急速な感染者数の増加に歯止めがかからず、群馬県も『まん延防止措置』がとられました。その後も増え続けているという状況ですので、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、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。ご協力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。



※3回目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、接種日等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＞ ●節分行事

2月上旬は節分行事として、鬼退治レクを行いました♪節分にちなんだゲームの後に、手作りの鬼のパンツや金棒を身に纏った職員めがけてカラーボールで豆まきをしました。

「鬼は～外。福は～内。」と元気なかけ声を頂き、童心に返った様な大声や楽しそうな笑い声が聞かれました。

今年一年の無病息災を皆様と祈願し、賑やかな一時を過ごして頂きました♪



●オリンピックゲーム

北京で行われていた冬季オリンピックに合わせてデイサービスで、オリンピックゲームを行いました♪日の丸や五輪のマークを的にして得点を競うゲームやその他のゲームも行い、合計得点を競って頂きました。

ゲーム上位の利用者様にはメダルを贈呈し、記念撮影をしました。



●2月利用者様作品 (ひな祭り・チューリップ、カレンダー)



★ベンチ設置のお知らせ

敷地内をお散歩した際の休憩用に、ベンチを2台設置しました。

お花や新緑をゆっくり楽しめるよう、正面玄関前とGH前に設置致しましたので、是非ご利用ください。



暮らしの知識

●季節と眠気の深い関係

春になると眠くなる、季節の変わり目はいつもだるい・・・といった症状はありませんか？「春眠暁を覚えず」とのことわざもあるように、季節によって強い眠気を感じたり不眠気味になったりする人がいます。

日本には四季があり、その時期によって気温や湿度も大きく変化します。実は人間の体は、基本的に春から夏にかけて睡眠時間が短くなり、秋から冬は長くなる傾向があります。人には、未だ哺乳類の本能的なメカニズムが残っているため、暖かい春と夏は活動的になり、寒くなる秋から冬は活動量が減って睡眠時間が長くなるといわれています。

また春夏秋冬がある日本では、日の出と日の入りの時間が日々細かく変化しています。私たちの体内時計はこの時間の変化を敏感に察知し、その季節に合わせて睡眠時間やタイミングを柔軟に変えています。冬は夏とくらべて睡眠時間が平均30分長くなるとのデータもあり、哺乳類としての冬眠の性質と日照時間の変化が、睡眠時間に差を生みだしていると考えられています。

○気温の変化が激しい季節は不眠気味になる！？

気温差が激しい季節の変わり目は、風邪をひく、だるさが続くといった症状を訴える人も多い時期です。このような体調不良は、日によって気温が大きく変化することで起きる自律神経の乱れに起因するとされています。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、お互いのバランスを保ちながら血圧や心拍数、そして体温を調節する役割を担っています。しかし気温差が激しいと、体温調節をする自律神経に負担がかかって2つのバランスが崩れてしまい、その結果、夜になっても体を興奮させる交感神経の働きが強くなって不眠の症状が出てしまうのです。

○春の効果的な眠気対策

暖かくなる春は副交感神経が優位に働き、リラックス状態になることで眠気が促進される傾向があります。同じ姿勢が続くと眠気を感じやすくなるので、伸びや深呼吸をして首や腕を軽く動かし、交感神経を刺激しましょう。



3月行事日程

3日(木)・・・ひな祭り昼食会
9日(水)・・・味わい御膳
15日(火)・・・お誕生日昼食会

19日(土)・・・手作りおやつ
21日～26日・・・まほろば温泉
26日(土)・・・ご当地昼食会(岡山 デミカツ丼)

※県内の感染者数増加の為、現在理美容は行っていません。よろしくお願ひ致します。

施設の空き情報

【令和4年2月28日現在】

<p>特 養</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>ショートステイ</p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>3月→現在、少しだけ空きがあります。4月→先着順に予約受付しています。5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>グループホーム</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：加藤】</p>
<p>デイサービス</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>