



まほろばだより

題字作品：飯田様、加藤様、須田様、宮下様

第134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

梅雨入りの便りが聞かれ、ぐずついた天候の日が多くなってきました。湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまおうといった変化が起こりやすくなります。また、高齢者は体温調整がうまく機能せず、少しの気温の変化で熱中症になってしまう危険性もあるので、注意が必要です。暑くて寝苦しい夜が続く日などは睡眠不足となり、熱中症のリスクがさらに上がりますので、エアコン等を上手に活用して、ゆっくりと十分な休息をとるよう心がけましょう。

【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症の重症者数は減少しているようですが、オミクロン株は感染力が強く、感染者数は少なくなっておりません。夏に向かい、マスク着用の有無が言われていますが、デイサービスなど人の集まる場所ではまだまだ注意が必要です。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、少しでも下記の症状があった場合は、ご利用を控えて頂きたいと思っておりますので、ご協力宜しくお願い致します。

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



☆予備用のマスクご持参のお願い☆

デイサービスまほろばでは、ワクチン接種有無に関わらず、マスク着用を引き続きお願い致します。マスクが汚れる事等もありますので、予備のマスク（2、3枚）のご用意もお願いします。

＜行事報告＞ ●手作りおやつ（豆腐入り2色団子）

17日（火）に5月の手作りおやつを行いました。皆様に作って頂いたのは『豆腐入り2色団子』です。白玉粉に豆腐を混ぜる事で喉にも詰まりにくくなり、ヘルシーで食べやすいお団子です。

白いお団子はみたらして、よもぎ団子は餡子を付けて召し上がって頂きました。

「味も変わらないのに、普通のお団子よりも食べやすい。」と大変好評でした。



●鯉のぼりレク、カーネーション

五月のレクリエーションは、皆様に色を塗ったり、作って頂いたりした『鯉のぼり』を的にするゲームを行いました。色鮮やかな鯉のぼりを目掛けてボールを飛ばし、みごとの的に命中すると大きな歓声があがりました。

このほか母の日にちなんで皆様と作ったカーネーションはプレゼントさせて頂き、とても喜んで頂きました♪



●5月利用者様作品 (カーネーション、紫陽花、カレンダー)



暮らしの知識

梅雨時期の健康管理について!!



風薫るさわやかな季節の次にやってくるのは梅雨。毎年この時期、「気分はどんより、体も疲れやすい。」なんてお悩みを抱える人も少なくないのでは・・・？

梅雨はおよそ1ヶ月半の長期戦です！心と体の健康管理を行って元気に乗り切りましょう。

◎体調不良は「気象病」？

梅雨時期の体調不良は、お天気に影響されていると考えられます。この時期の不快な気象といえば「気温差、低気圧、高湿」。これらは気持ちばかりでなく、体にも物理的な影響を及ぼします。気温差・低気圧・高湿に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調整や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまうのです。

◆梅雨時期に多く見られる体調不良の症状 不眠・頭痛・倦怠感・食欲不振・消化不良・下痢・むくみ等

●梅雨時期の健康対策

- ・運動・ 適度な運動を心がけましょう。運動は血液の流れをスムーズにし、新陳代謝を促進します。運動が苦手な方は体操やストレッチでも効果があります。
- ・外出・ 雨が降っていない時は、わずかな時間でも外に出て意識的に日光を浴びるようにしましょう。日光を浴びることは良質の睡眠に繋がります。特に効果的なのは朝です。朝の日光浴は体内時計を整え、脳や心臓などあらゆる臓器の働きを向上させます。
- ・入浴・ 梅雨時期は水分代謝が滞りがちで、排出されるはずの水分が体に溜まってしまい病気の原因になる事があります。入浴で血行を良くし、不要な水分や老廃物を汗で排出するとともに心身をリラックスさせることができます。



施設の空き情報

【令和4年5月31日現在】

特 養 ☎0274 23-6520	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。 【担当：平石、井口】
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、井口】
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：黒澤】
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】

6月行事日程



- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 2日(木) . . . 防災訓練 | 20日(月) . . . お弁当昼食会(のり弁) |
| 11日(土) . . . 味わい御膳 | 22日(水) . . . 手作りおやつ |
| 15日(水) . . . お誕生日昼食会 | 27日～7月2日 . . . まほろば温泉 |
| 16日～22日 . . . 理美容 | |