



# まほろばだより

題字：樋口 幸代様

第141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

謹んで新年のお喜びを申し上げます。昨年中は、デイサービスをご利用頂き、また当施設の感染予防対策にご協力頂き、ありがとうございました。本年も皆様が安心してご利用頂けるよう、感染予防対策を十分にとりながら、楽しいデイサービス運営に励んでいきたいと思っておりますので、ご希望やご意見等ありましたら、お気軽に職員にお伝え下さい。

新しい年を迎え、寒さはこれから本番を迎えます。うがい、手洗い、消毒をこまめに行い、十分な休息をとるように心がけ、体調管理には十分お気をつけ下さい

## 【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症の第8波は、感染力が強く無症状の人もいるため、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るので、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、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ので、ご協力をお願いします。

●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）

ご家族様や身近でコロナに感染した人、若しくはその疑いがある人、その他でも感染者と接触があったと思われる場合は、必ずご連絡ください。

## ＜行事報告＞クリスマス会

23日、24日にクリスマス会を行いました♪  
デイルームをクリスマス飾りで装飾し、利用者様、職員もサンタの帽子等を身に着けました。

クリスマスオリジナルのゲームを楽しみ、1位の方から順番にプレゼントくじを全員に引いて頂きました。「中身が気になるね。楽しみ♪」と嬉しそうな笑みを浮かべ、賑やかなひと時をお過ごし頂きました。



## 手作りおやつ「Xmasケーキ」



**ゆず湯の効能**

1. 血行促進と保温効果  
血行が良くなり、冷え症、肩こり、腰痛、神経痛を改善  
リモネンという成分が熱を逃がさないため
2. 疲労回復  
クエン酸が豊富に含まれ、体内の代謝を良くする
3. 美肌効果  
ビタミンCが肌の保水力を高める
4. リラックス効果  
柑橘系のさわやかな香りによるリラックス効果

## 変わり湯



本日の変わり湯  
ゆず湯

# 12月利用者様作品 (お正月用リース、干支の壁画、カレンダー)



## 施設の空き情報

【令和4年12月31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>1月→現在、少しだけ空きがあります。 2月→先着順に予約を受付けています。 3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。</p> <p>【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。 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)</p> <p>【担当：平井】</p>

### 暮らしの知識



## お正月の不思議 なぜ七草がゆを食べるの？

お正月の七日の朝には七種類の若菜を入れたおかゆを食べる風習があります。昔の中国では正月七日を人日(じんじつ)といって、この日に7種類の若菜を食べると一年中病気にならないと言われていました。日本でも「万葉集」の中にも宮中のお正月行事として記録されています。

その後、江戸時代には幕府が五節句の一つとして選びました。七草の種類は地方によって違いがありますが、せり・なすな・ごぎょう(ははこぐさ)・はこべら(はこべ)・ほとけのざ(タビラコ)・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)が一般的です。

すずな・すずしろには消化を助けるジアスターゼが含まれ、はこべにはたんぱく質、せりには鉄分が含まれており、野菜の少ない冬の季節に栄養をつける役割もあつたのでしょう。準備した7種類の若菜を6日の夜にまな板にのせ、すりこ木や包丁で刻んだり叩いたりして調理します。そのときには、地方によって違いますが、次のような歌を歌います。

「唐土(とうど=今の中国)の鳥が日本の土地に渡らぬ先に(わたってこないうちに)、七草なすな手につみいれて・・・ストントン、テッテッテロロ、オロオロオロロ、七草なすな唐土の鳥と、日本の鳥とかちおうてパタパタ・・・」といった歌が多いようです。まるで冬の時期に中国大陸からおそって来る鳥インフルエンザに供えて、体力をつけておきましょうとうたっているようですが、もともとは、農作物に害をもたらす害鳥を追い払う「鳥追い」の行事と結びついたと言われていました。



## 1月行事日程

- 1日～3日・・・デイサービスお休み
- 4日～6日・・・双六ゲーム
- 9日～14日・・・変わり湯
- 14日(土)・・・味わい御膳昼食

- 16日(月)・・・お誕生日昼食会
- 17日(火)・・・餅つき大会
- 18日(水)・・・手作りおやつ
- 19日～25日・・・理美容
- 23日～28日・・・まほろば温泉

