



# まほろばだより

題字作品：市川様、笹井様、須田様

第143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

柔らかな春の日差しが気持ちの良い季節となりました。3月は桃や桜などの美しい花々が咲き、外出が楽しみな季節となります。今年も3月下旬頃にはソメイヨシノが開花すると予報され、お天気の良い日には、運動にもなりますので外へ散歩に出掛け、真ほろば自慢の桜を楽しんで頂けたらと思います。

暖かい日が多くなって来ますが、朝晩の寒暖差が激しい時期ですので、衣服の調整には十分注意して下さい。また、花粉症の方にはつらい時期となりますが、マスクの着用やうがい、手洗いも有効です。早めの対策を行って、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】

・コロナ感染症は、5月には感染症法「2類相当」から「5類相当」になり、名称も変更になる案が出ています。マスク着用は個人の判断となりますが、基本的に病院や高齢者施設、混雑した場所などではマスクの着用が求められています。デイサービスなど人の集まる場所では、今までと同じような感染対策が必要と思われます。皆様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＞ 節分 鬼退治

節分行事は、皆様手作りの折り紙の鬼と色塗りをした鬼を的に『鬼退治ゲーム』を実施しました。

ゲームの後には、鬼パンツや金棒を持った職員めがけてカラーボールを投げて、豆まきをしました。

「鬼は～外。福は～内。」と元気なかけ声を頂き、楽しそうな笑い声があふれていました。

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♪



## 🍌 手作りおやつ「チョコバナナマフィン」



**コーヒー風呂の 効能**

1. リラックス効果  
香りによるリラックス効果
2. ダイエット効果  
カフェインが脂肪燃焼を促す
3. 美肌効果  
肌を引き締め、老廃物の排出を促す
4. 生活習慣病の予防  
ポリフェノールの抗酸化作用により体の酸化を低く

## 変わり湯





雪だるまと雪うさぎを皆様に見てもらいました♪



## 施設の空き情報

【令和5年2月28日現在】

<b>特 養</b> <b>☎0274</b> <b>23-6520</b>	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。 <b>【担当：平石、井口】</b>
<b>ショートステイ</b> <b>☎0274</b> <b>23-6520</b>	3月→現在、少しだけ空きがあります。4月→先着順に予約を受付けています。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。 <b>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】</b>
<b>グループホーム</b> <b>☎0274</b> <b>23-6520</b>	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。 <b>【担当：黒澤】</b>
<b>デイサービス</b> <b>☎0274</b> <b>40-2022</b>	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) <b>【担当：大畠】</b>

## 2月利用者様作品 (ひな飾り、菜の花、カレンダー)



### 暮らしの知識



## 「桃の節句」にまつわる食べ物について

「桃の節句(ひな祭り)」に食べる物といえば、ひなあられやちらし寿司、はまぐりのお吸い物などが挙げられます。しかし、これらの食べ物を食べる理由をご存じでしょうか。

### <ちらし寿司>

もともとは、平安時代に現在のお寿司の起源とも言われている「なれ寿司」に、エビや菜の花を乗せて彩りをよくして食べられていたのが由来と言われています。

現代に受け継がれていくうちに、より華やかで見栄えのするものに変化していき、やがて今の「ちらし寿司」になったと考えられます。

### <はまぐりのお吸い物>

はまぐりは1対2枚の貝殻を持つ”二枚貝”。対の貝はぴったりと合うけれど、それ以外の2枚の貝が合うことは絶対がないという特徴に由来します。このようなはまぐりの特徴は、仲の良い夫婦を表すものとされていて、一人の相手と永遠に仲良く過ごせますように、という願いが込められていると言われています。

### <ひなあられ>

「ひなあられ」は元々「雛の国見せ」という、貴族階級の娘達が雛人形を川辺や野原に持ち出し、春の景色を見せてあげるといった風習の際に食べるものとして生まれました。

「ひな祭り」にひなあられを食べるようになったのは、「ひなあられ」には娘の健康を祈願するという意味が込められているからです。ひなあられは四季を意味する「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味もあります。

込められた意味を知れば、より有難みも増します。是非、食べる際は意味も考えてお召し上がりください。



## 3月行事日程

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 3日(金)・・・ひな祭り昼食会  | 16日～22日・・・理美容         |
| 8日(水)・・・味わい御膳昼食  | 17日(金)・・・手作りおやつ       |
| 13日～18日・・・変わり湯   | 25日(土)・・・ご当地昼食(デミカツ丼) |
| 15日(水)・・・お誕生日昼食会 | 27日～4月1日・・・まほろば温泉     |