



# まほろばだより

題字作品：宮下様、根岸様、市川様

第157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

秋も深まり、つい最近まで藤岡市内のあちらこちらで、金木犀の香りが漂っていました。朝夕は急な寒さの日もあり、日中との気温差が激しく、気温の変化に身体も対応が難しくなっています。

衣服のこまめな調整や暖房なども上手に活用して頂き、体調管理には十分ご注意ください。

また、朝のお迎え時は大変寒い日もあります。お迎え時間が前後する事もございますので、体を冷やさないよう、暖かい家の中でお待ちいただければと思いますので、よろしくお願いします。

## 【潤青会からのお願い】

- ・マスク着用は個人の判断となりましたが、病院や高齢者施設などでは、基本的にマスクの着用が求められています。特に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るので、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、下記に当てはまる場合は、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が居る ●コロナ感染の疑いがあるときなど

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。

## 四季の行事、レクリエーション

### 9月 敬老会

敬老の日に『敬老会』を行いました。チーム対抗ゲームで賑やかな時間をお過ごし頂いた後、職員全員で踊り（炭坑節）を披露しました。

ゲームの最後にはご長寿を記念し、メダルを贈らせて頂き、楽しい一時をお過ごし頂きました。

### 10月 まほろば運動会

ご利用者様、職員を紅白にチームを分け、まほろば運動会を開催しました♪

職員の選手宣誓で開幕し、ボール送りや玉入れなど全員参加で体を動かして頂きました。職員が競技をする際には大きな声援を頂き、賑やかな時間となりました。



東中学校のボランティア受け入れ



のぞみ幼稚園来所

可愛い唄や歌を披露してくれました



ハロウィンゲーム

9月 さつまいも串団子

手作りおやつ

スイーツパンキン 10月



●9.10月利用者様作品 柿、りんご、小動物、どんぐり、彼岸花、コスモス、ハロウィン等



9月

変わり湯

10月

秋防災訓練実施



**ひのき風呂の 効能**

1. リラックス効果  
心を落ち着かせ、緊張を緩和してくれる
2. 血行促進・疲労回復  
冷え症やむくみの改善、脚気や頭痛にも効果
3. 美肌効果  
肌を引き締め、しわやたるみ予防
4. 消臭効果  
抗ウイルス・殺菌作用が高い



**しょうが風呂の 効能**

1. 疲労回復効果  
ショウガオールという成分により、血行が促進され体が温まる。
2. 発汗効果  
体が温まることにより、新陳代謝が活発になる。
3. 洗浄効果  
タンパク質を分解する酵素が、体の汚れを落とす。
4. 殺菌作用・免疫力アップ  
生姜に含まれる辛み成分によるもの。



ご協力ありがとうございました



11月

行事日程

12月



- 5日(火)・・・味わい御膳
- 上旬・・・変わり湯
- 15日(金)・・・お誕生日昼食会
- 18日(月)・・・手作りおやつ
- 21日~27日・・・理美容
- 25日~30日・・・真ほろば温泉
- 28日(木)・・・駅弁昼食(東京駅 幕の内弁当)

- 上旬・・・味わい御膳
- 16日(月)・・・お誕生日昼食会
- 中旬・・・変わり湯
- 19日~25日・・・理美容
- 19日(木)・・・手作りおやつ
- 25日(水)・・・クリスマス会
- 下旬・・・クリスマス昼食会
- ・・・真ほろば温泉

※理美容をご希望の方はお早めにお知らせ下さい