



デイサービス通信 令和6年3、4月号

まほろば だより

利用者様共同作品

第153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

花の便が聞かれる季節となり、外出するのが嬉しい季節となりました。真ほろばでも天候の良い日には運動を兼ねて、屋外の散歩等も行う予定ですので、調節のしやすい服装で来ていただければと思います。

さて、毎月発行していましたが、今月号より、2ヶ月分合わせての発行とさせていただきます。誠に勝手ではございますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

暖かい日が多くなって来ましたが、朝晩の寒暖差にはまだまだ注意が必要です。

また、例年に比べ今年は花粉症の方にはつらい時期となります。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類」になり、マスク着用は個人の判断となりましたが、インフルエンザ等の感染症も流行している為、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ますので、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。



1月 すごろく大会

新春最初のレクリエーションはチームに分かれ『すごろく大会』を行いました。

職員手作りのマスには体操や質問、早口言葉などの指示があり、チーム毎に元気よく行って頂きました。サイコロを振るたび、大きな歓声が沸き、とても賑やかな時間となりました♪



2月 節分鬼退治ゲーム

節分に合わせレクリエーションの時間に鬼退治ゲームを行いました。鬼に扮した職員がゲームを盛り上げ、職員手作りの鬼の的を元気よく倒してもらいました。ゲームの後には職員鬼に向かって大きな掛け声と共にボールを投げ、鬼を撃退し、無病息災を願いました♪





手作りおやつ

1月肉まん

2月チョコチップマフィン



●1・2月利用者様作品

(節分作品 [鬼、いわし、恵方巻]、お雛様、花、カレンダー)



変わり湯 1月みかん風呂

2月米ぬか風呂

施設行事「餅つき大会」



みかん風呂の 効能

1. 保温効果
リモネンという成分が熱を逃がさない
2. 美肌効果
ビタミンCが肌の保水力を高める
3. 消臭・洗浄効果
掃除にも使用されるクエン酸が豊富
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



米ぬか風呂の 効能

1. 美肌効果
ビタミンBなどにより肌の代謝を促進
2. 肌荒れ・乾燥肌の予防
皮膚の水分量を一定に保つ成分が含まれている
3. シミ・シワの予防
お米にしがた、いよがしの原因を予防
4. 冷え症の予防
腸胃の働きが体を温め、免疫力が向上



3月

行事日程

4月

- 2日(土)・・・ひな祭り昼食会
- 7日(木)・・・味わい御膳
- 15日(金)・・・お誕生日昼食会
- 中 旬・・・変わり湯
- 21日~27日・・・理美容
- 22日(金)・・・手作りおやつ
- 23日(土)・・・ご当地昼食(大分 とり天丼)
- 25日~30日・・・真ほろば温泉

- しだれ桜満開頃 上 旬・・・お花見茶会
- ・・・お花見弁当昼食会
- ・・・味わい御膳
- 15日(月)・・・お誕生日昼食会
- 中 旬・・・変わり湯
- 18日~24日・・・理美容
- 20日(土)・・・手作りおやつ
- 22日~27日・・・真ほろば温泉