



まほろばだより

第155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

題字作品：小柏様

蒸し暑い日が続き、梅雨明けを心待ちにする毎日です。この時期は湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなります。身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっており、熱中症のリスクが高く、夏バテを引き起こす原因となります。こまめな水分補給を心掛け、エアコン等を上手に活用してゆっくり体を休めて下さい。また、テイルーム内はエアコンで温度管理を行っていますので、調整のしやすい服装や1枚羽織る物をご持参ください。

【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。

手作りおやつ

【5月 二色団子】

20日の手作りおやつは『二色団子』を作りました。食べやすいように、白玉粉と豆腐を合わせた生地を使用し、皆様で丸めました。

後は、厨房で蒸し、盛り付けて完成です。「柔らかくて食べやすい♪」と大好評でした。

【6月 あじさい色のゼリーパフェ】

18日に『あじさい色のゼリーパフェ』を作りました。カップにスポンジ、生クリームを入れ最後にゼリーで飾り付けると、紫陽花が咲いたようなパフェが完成♪♪♪

「綺麗にできた。」と大変喜んで頂きました。



四季のレクリエーション



●5、6月利用者様作品 (雨の傘、紫陽花の花、七夕飾り、水族館の魚)



変わり湯

百寿のお祝い

本日の変わり湯
葛蒲湯

しょうぶ湯の由来
中国ではら月ごと、菖蒲を糸駒に巻くことで邪鬼を払う風習と、
蘭をお風呂に浮かべ、香気のある湯気があり、これらが由来とされる。
蘭の日本には馴染が少なく、右菖蒲と結びつける習慣の時期で
代用したことから菖蒲湯が生まれた。
菖蒲の形が剣に似ていることから「たくましい男の子に成長してほしい」と
いう願いが込められ端午の節句に行われるようになった。

しょうぶ湯の効能
疲労回復・リラックス効果・血行促進・冷え性
肩こり・腰痛予防・筋肉痛・リウマチ

本日の変わり湯
あじさい風呂

あじさい風呂の効能
季節の花で心を癒すフラワーセラピー
気持ちを前向きにし、免疫力アップ。
五感を刺激し、脳を活性化。
気分を落ち着かせたりリフレッシュ。

祝100歳
おめでとう

7月 行事日程

8月

- 5日(金)・・・七夕おやつ
- 6日(土)・・・七夕行事昼食
- 8日~13日・・・変わり湯
- 12日(金)・・・味わい御膳
- 15日(月)・・・お誕生日昼食会
- 17日(水)・・・手作りおやつ
- 18日~24日・・・理美容
- 22日~27日・・・真ほろば温泉
- 30日(火)・・・駅弁昼食(小田原駅こゆるぎ弁当)

- 上旬・・・味わい御膳
- 15日(木)・・・お誕生日昼食会
- 中旬・・・変わり湯
- 22日~28日・・・理美容
- 22日(木)・・・手作りおやつ
- 23日24日・・・納涼お楽しみ会
- 26日~31日・・・真ほろば温泉
- 下旬・・・ご当地 or 駅弁昼食

※理美容をご希望の方はお早めにお知らせ下さい