



# まほろばだより

第158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：中林様

謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年中はデイサービスまほろばをご利用下さいまして、また感染予防対策にもご協力を頂き、ありがとうございました。職員一同本年も皆様楽しんで頂けるデイサービス作りに励んでいきたいと思っておりますので、ご希望やご意見がありましたら、お気軽にお声がけ下さるようお願い致します。

さて、1月は新春行事としまして、10日に『餅つき大会』を実施する予定となっております。是非ご参加下さい。新しい年を迎え、寒さはこれから本番を迎えます。風邪を引かない様、うがい、手洗いをはじめ、マスクの着用等予防対策をしっかりと行い、体調管理にも十分気を付けましょう。

## 【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・インフルに感染した人が居る
  - 感染症の疑いがあるとき
- 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。

## 四季のレクリエーション

### 11月 ハロウィンゲーム

ハロウィンの日に行ったゲームが好評だったので、11月初めの週は引き続きハロウィンゲームを行いました♪

ハロウィンにちなんで職員手作りのモンスター(的)目掛けお手玉を投げ点数を競って頂きました。

### 12月 クリスマス会

25日にクリスマス会を開催しました。クリスマスの為に用意した職員手作りの道具を使用し、ボール送りやジャスチャーゲームなど皆様と楽しめるゲームを行いました。会の最後にはサンタさんによるプレゼントくじが行われ、皆様からは笑顔が見られ楽しんで頂けたようでした♪



# 11月 サツマイモ蒸しケーキ

# 手作りおやつ

# 12月 クリスマスケーキ



## ●11、12月利用者様作品

クリスマス飾り (雪の結晶、ポインセチア、リース、ツリー) お正月飾り (羽子板等)



**11月** 本日の変わり湯  
**ローリエ風呂**

本日の変わり湯  
**米ぬか風呂**



**12月** 本日の変わり湯  
**ゆず湯**

**ローリエ風呂の効能**

1. 炎症を抑える  
ローリエの葉に含まれる成分によって、炎症を和らげる。
2. 痛みを和らげる  
リュウマチや関節痛、神経痛などの痛みを和らげる。
3. 血行や新陳代謝を促す  
疲労回復や肩こりの解消を助ける。

※ローリエの別名を「月桂樹」ともいいます。

**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  
お米にしかない成分がシミの発生を予防
4. 冷え症の予防  
酵素の働きが体を温め、免疫力が向上



**ゆず湯の効能**

1. 血行促進と保温効果  
血行が滞り、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クゼーション効果

## 🎉 1月

## 行事日程

## 2月



- 1日～3日 …… デイサービスお休み
- 9日(木) …… 味わい御膳
- 14日(火) …… もちつき大会
- 15日(水) …… お誕生日昼食会
- 中 旬 …… 変わり湯
- 16日～22日 …… 理美容
- 17日(金) …… 手作りおやつ
- 27日～2/1 …… 真ほろば温泉

- 上 旬 …… 味わい御膳
- 15日(土) …… お誕生日昼食会
- 中 旬 …… 変わり湯
- 20日～26日 …… 理美容
- 22日(土) …… 手作りおやつ
- 下 旬 …… ご当地 or 駅弁昼食
- …… 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