



まほろばだより

題字作品：市川様、平井様

第165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

緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、春の訪れを感じるころとなりました。真ほろばでは天候の良い暖かな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。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、花粉症の方にはつらい時期となり、合わせて風邪等も引きやすくなります。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】

●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・下痢等）
 - ご家族様や身近でコロナ・インフルに感染した人が居るなど
 - 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。

●1、2月利用者様作品 絵馬、節分飾り、雑飾り、カレンダー



手作りおやつ 1月 肉まん



2月 ガトーショコラ風カツケーキ



毎月の 変わり湯

1月

本日の変わり湯
みかん風呂

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
皮脂にも作用されるクエン酸が効果的
4. リラックス効果
10分間の入浴でリラックス効果

2月

本日の湯
ミルクの香湯

ミルク風呂の効能

1. 美肌効果
牛乳に含まれる酪蛋白やたんぱく質「カゼイン」による高い保湿力が、乾燥肌を改善し、肌をしっとり柔らかく保つ
2. リラックス・安眠効果
ミルクの優しい香りが脳をリラックスさせストレスが緩和され、安眠作用につながる、疲労回復の効果
3. 角質除去と冷え症の改善
乳酸が古い角質を優しく剥離、牛乳の成分による保湿効果

四季の行事

1月 すごろくゲーム大会

お正月明けの3日間、毎年恒例のすごろくゲーム大会を行いました。4チームに分かれ、サイコロを振りお題の書かれたマスの体操や早口言葉、質問に答えてもらい、賑やかにゴールを目指しました♪



2月 節分鬼退治ゲーム

節分行事として鬼退治ゲームや豆まき（ボール投げ）を行いました。鬼やお多福、関取に扮した職員の登場に盛り上がり、一緒に無病息災を願いながら楽しいひと時をお過ごし頂きました。



新春行事【新春はしご乗り、餅つき大会】



3月 行事日程

- 3日(火)・・・ひな祭り行事食
- 中旬・・・真ほろば温泉
- 16日(月)・・・お誕生日昼食会
- 21日(土)・・・手作りおやつ
- 19日～25日・・・理美容
- 下旬・・・変わり湯
- 26日(木)・・・駅弁昼食

4月

- 上旬・・・お花見弁当昼食
- ・・・変わり湯
- 15日(水)・・・お誕生日昼食会
- 16日～22日・・・理美容
- 中旬・・・手作りおやつ
- 下旬・・・真ほろば温泉

