



デイサービス通信 令和8年1、2月号

# まほろばだより

第164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：中澤様、平井様

謹んで新年のお喜びを申し上げます。昨年中は、デイサービスセンターまほろばをご利用頂きありがとうございました。また感染予防対策にもご協力頂き、ありがとうございました。本年も皆様が安心してご利用頂けるよう、引き続き、コロナ・インフル等の感染予防をお願いしながら、楽しいデイサービスにしていきたいと考えています。ご意見やご希望などありましたら、お気軽に職員にお話し下さい。

新しい年を迎え、寒さはこれから本番を迎えます。うがい、手洗い、消毒をこまめに行い、十分な休息を心がけ、体調管理には十分気を付けて頂き、良い一年をお過ごし下さい。

## 【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。

## ●11、12月利用者様作品 クリスマスリース、ポインセチア、干支の壁画、椿の花と葉、扇子飾り、カレンダー



## 手作りおやつ 11月 さつま芋スティックパイ



## 12月 クリスマスケーキ



11月

毎月の  
変わり湯

### 米ぬか風呂の効能

1. 美肌効果  
ビタミンB1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  
お米にしみない成分がシミの発生を予防
4. 冷え症の予防  
血行の動きが体を温め、免疫力が向上



本日の変わり湯

米ぬか風呂



12月

### ゆず湯の効能

1. 血行促進と保温効果  
血行が促され、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  
クエン酸が血中に含まれ、体内の代謝を促す
3. 美肌効果  
ビタミンCが肌の保水力を高めます
4. リラックス効果  
柑橘系のさわやかな香りにによるリラックス効果



本日の変わり湯

ゆず湯



## 11月 ハロウィン仮装

10月末からハロウィンにちなんで職員手作りの海賊ハットをかぶり、ゲームを楽しんで頂きました♪

海賊に関連したゲームでボールを転がし、宝箱をゲットし、点数を競いました。職員も仮装し、賑やかな楽しい時間をお過ごし頂きました。



## 四季の行事

## 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って、プレゼント運びやパーティー料理運び競争など皆様と楽しめるゲームを行いました。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喜んで頂けたようでした♪



1月

行事日程

2月

- 1日～4日・・・デイサービスお休み
- 5、6、7日・・・すごろく大会
- 中旬・・・真ほろば温泉
- 15日（木）・・・お誕生日昼食会
- 16日（金）・・・新春はしご乗り
- ・・・餅つき大会
- 22日（木）・・・手作りおやつ
- 22日～28日・・・理美容
- 下旬・・・変わり湯

- 3日（火）・・・恵方巻昼食
- 上旬・・・節分行事
- 中旬・・・変わり湯
- 16日（月）・・・お誕生日昼食会
- 19日～25日・・・理美容
- 20日（金）・・・手作りおやつ
- 下旬・・・真ほろば温泉
- ・・・駅弁昼食

