



第33号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
Tel 0274-40-2022
編集委員 星野・坂本・宇佐美

早いもので今年も師走に入り、寒さも一段と増して、山の頂きも薄っすら雪化粧をしています。これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスも流行してきますので、健康でよい年が迎えられるよう、手洗い、うがいをするなど、健康管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月は毎年恒例のクリスマス行事を行いたいと思います。日頃のご利用に感謝し、皆様楽しんで頂けるよう、24日～28日まで様々なクリスマス行事を企画しました♪今年最後のイベントとして職員一同張りきって準備していますので、是非ご参加下さい。

なお、お正月は、三が日はお休みさせて頂き、4日から通常通りに開始させて頂きますので宜しくお願い致します。

小さい秋見つけたドライブ

11月のドライブレクとして日野の蛇喰溪谷まで紅葉狩りへ行ってきました。各日天候にも恵まれ、山々は赤や黄色に美しく彩られ、紅葉や銀杏を始め様々な綺麗な木々を眺めて来ました。ゆったりとした時間を過ごして頂くことが出来、利用者様からは「昔よく日野に遊びに来たんだよ。懐かしい風景が見れて嬉しいよ。」や「とっても良い紅葉だね。」という声が聞かれ、皆様とても喜んで下さいました。



手作りおやつ

毎月ご好評頂いている手作りおやつ、今月は『かぼちゃの茶巾』作りに皆様とチャレンジしました♪ビニール袋の中にかぼちゃ・砂糖・バターの材料を入れよくこねて頂きます。こね終わったらラップで包み模様を付ければ完成です。「こんなに簡単に作れるんだね。甘くておいしいよ。」「模様も綺麗で売り物みたい♪」と皆様美味しそうに召し上がって下さいました。来月はクリスマスにちなんで、ケーキ作りを行いますので楽しみにして下さいね♪

お元気講座

インフルエンザ対策

インフルエンザとはインフルエンザウィルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気で、感染経路としては、人から人へ感染する『飛沫感染』『接触感染』の二つが上げられます。症状として、38℃以上の高熱、頭痛、喉痛、関節痛など全身に症状が表れます。特に高齢者等の方がインフルエンザにかかると肺炎を引き起こすなど重症化する恐れがあり、死亡率が高くなります。流行する前に予防接種を受けるなど、予防をしっかりと、体調管理をしっかりと行いましょう。

◎インフルエンザ予防法とポイント

- ・手洗い、うがいをしっかりと行い、毎日の健康管理をしっかりとする。
- ・人混みの場所へ行く場合はマスクを着用する。
- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下する為、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つ。
- ワクチンは効果が出るまで2週間程かかる為、流行前の11月頃の接種が理想。
- 65歳以上の方は肺炎球菌ワクチンを接種する事によりインフルエンザによる肺炎の重症化や死亡率を下げる事が出来る。
- インフルエンザワクチンは周囲の人達が接種することで、高齢者や幼児などを感染から守ることが出来るので、家族全員で接種することが大切です。



11月の利用者様作品づくり

今月は『バラの花』を作りました。色画用紙を渦巻状に丸め、バラの花に見立てながら作成して頂きました。「本物みたいで綺麗だね。私も作ってみたい♪」ととても好評頂きました。完成した作品はデイルームの飾りとして各テーブルに飾らせて頂きました。



季節の豆知識 冬至と一陽来復について

●冬至とは・・・冬至(12月22日頃)とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。太陽の位置が1年で最も高くなる夏至(6月21日頃)と日照時間を比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があるのです。

●一陽来復って?・・・1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。太陰太陽暦(いわゆる旧暦)では冬至が暦を計算する上での起点です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の一陽来復(いちようらいふく)とって、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、みんなが上昇運に転じる日なのです♪



～上履き洗いのお願い～

衛生面を考え、12月中に上履きをご自宅に持ち帰り洗って頂きたいと思っておりますので、ご都合の良い日をご連絡下さい。なお、ご連絡が無い場合、12月の最終利用日にお渡しさせて頂きます。

12月行事日程

- 11日(水)・・・お弁当屋食
- 16日(月)・・・お誕生日屋食
- 19日～25日・・・理美容
- 23日～28日・・・まほろば温泉(ゆず湯予定)
- 24日(火)・・・クリスマス屋食
- 25日～27日・・・クリスマス会
- 28日(土)・・・手作りおやつ(クリスマスケーキ)

1月1～3日までデイサービスお休み