デイサービス通信　平成25年6月号

まほろばだより

第 27 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・武部・宇佐美

初夏を迎え、衣替えの季節となりましたが、汗ばむ日や梅雨冷えの肌寒い日もありますので、衣服の調整に注意するなど、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、５月のお楽しみドライブが大好評でしたので、今月も場所を変え、お楽しみドライブを企画しています。今回は紫陽花やバラなど季節の花々を眺められる場所へ行く予定となっていますので、大勢の方のご参加をお待ちしています。雨の日もあるかと思いますが、雨の景色もまた風情のあるものと思いますので、ぜひお楽しみに・・・。

お楽しみドライブ（庚申山～総合運動公園）

５月は新緑の美しい季節、四季の移り変わりを楽しんで頂く為に、デイの帰り道にちょっと回り道をして、庚申山～総合運動公園にドライブに行きました。車窓からつつじや藤、新緑の木々を眺め、利用者様からは「山道は空気が澄んでいて気持ちが良いね。」や「藤棚が綺麗ね。赤つつじも見えたわ♪」と喜びの声を聞く事が出来ました。

園　芸

夏の収穫を目標に、キュウリとナスの苗を植えました♪今回はプランターを使用した為、農業を営んでいた利用者様からは「これじゃあすぐ水が無くなっちゃうから心配だな。良く見てなきゃ。」と助言を頂きました。慣れた手つきで添え木も結んで下さり、「収穫が出来るか楽しみだな。」と嬉しそうに話されていました。この他に朝顔も一緒に植えたので、開花が楽しみです。

慰問（藤岡北高校吹奏楽）

藤岡北高校吹奏楽部１１名による演奏会がまほろばで行われました。懐メロを中心に、『故郷』や『夕焼け小焼け』など一緒に歌える曲も含めながら演奏して頂き、楽器の紹介等も行ってくれました。

高校生の元気溢れる姿に思わず笑みがこぼれ、「若い人とふれあうと元気が貰えるね」ととても嬉しそうに話されていました。

お元気講座　いつまでも脳を若々しく

■「いつまでも脳を若々しく」脳細胞を鍛えるには、楽しく頭を使うことです。

・今までは脳細胞は年をとると減るものと考えられていました。最近では、アルツハイマー病のような病気でない限り、脳細胞はあまり減らないということがわかっています。また神経同士が連絡するのに用いる突起というアンテナのような構造も年とともにあまり減らないということかわかってきたのです。さらに大事なことは海馬という記憶の入り口の細胞は 80 歳を越しても増えるということも見出されました。

海馬を増やす方法として

①体、特に指を動かす事
②引きこもらず、友達などと一緒に行動すること（買い物、旅行、カラオケ等…）
③楽しく頭を使う事（将棋、囲碁、マージャン等…）
があげられています。

■考えすぎない事が長生きの秘訣です

１００歳以上の方に共通していることは楽天的だということです。つまり大事なことは心を安定させ、悩まない生き方をすることだと思われます。つまり、考えても仕方がないことを考えない工夫が大切です。ある方は「思うてせんなきことを思わず」といっておられました。考えて解決することは少ないのです。むしろ、無用な思考を整理することこそ、幸せな晩年の生き方といえます。楽天的に考えると人はしだいに楽天的になってゆくのです。心を傷つけないことこそ、長生きの秘訣のように思えます。

5月の利用者様共同作品

今月は紫陽花を作成しました。花の部分を皆様に折り紙で折って頂き、それを紙粘土と綿棒を使用して立体的に組み立てて行きました。

「一つ一つ皆で作った小さな花が集まるとこんなに綺麗に仕上がるんだね。」と完成した作品にとても満足そうなご様子でした♪

★お知らせ【入浴時の洗濯物袋について】

入浴後に洗濯物を入れるビニール袋が入っていない事がありますので、必ずご持参下さいますようご協力お願い致します。

季節のプチ情報　入 梅

暦の上では、立春から数えて 135 日目（6月１１日頃）・芒種から 5 日目、太陽の黄経が 80 度に達する時を『入梅』としています。この日から約１カ月が『梅雨』となりますが、あくまでも暦の上の入梅であり、農民が梅雨入りを知る目安としたもので、気象上の実際の梅雨入りは、年や地方により異なります。

「梅雨」と書くのは、梅の実が熟すころに雨期に入ることから、また、この頃は湿度が高く黴（かび）が生えやすい「黴雨（ばいう）」といっていたのが「梅雨」になった、などと言われています。

梅雨は東南アジア特有の雨期で、高温多湿な太平洋高気圧と冷たいオホーツク海高気圧の勢力が拮抗し、日本の南岸に停滞前線ができるために起きる現象です。日本では北海道と小笠原諸島を除く地域で梅雨入りがあります。

6月行事日程

４日～８日　・・・お楽しみドライブ
５日（水）　・・・味わい御膳昼食
１２日（水）・・・慰問（ピアノ演奏）
１５日（土）・・・お誕生日昼食会
２１日（金）・・・手作りおやつ（クレープ）
２４日～２９日　・まほろば温泉
２０日～２６日　・理美容
２４日（月）・・・駅弁昼食（長崎駅　トルコライス）