

暦の上では立春となりましたが、相変わらず厳しい寒さが続いています。空気が乾燥し、のどを痛めたり、咳がでたり等と、風邪を引きやすい時期ですので、体調管理には十分お気をつけ下さい。

さて、2月最初の行事といえば節分です！まほろばでも、3日～5日の3日間、四季の行事として豆撒きイベントを開催したいと思います。豆撒きは、「魔目（豆・まめ）」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。大きな掛け声と共に、鬼に豆を思いきりぶつけて頂いて、皆様と一緒に今年一年の無病息災を願いたいと思います。是非ご参加下さい♪


新春行事

＜双六ゲーム＞

4日～9日には新年のレクリエーションとして双六ゲームを行いました。チーム別に分かれて行い、マスの所々にリハビリ体操を取り入れ、体を動かしながら楽しんで頂きました♪「お正月で体が鈍っていたからちょうど良いや。」と体操のマスに止まるたび、掛け声と共に楽しそうに体操を行って下さいました。



＜新春梯子乗り【藤岡若鷺会】＞

13日に藤岡若鷺会による新春梯子乗りが行われました。約30分にわたり、様々な技を披露して下さい、技が見事に決まる度に、大きな拍手と歓声で会場がわきました♪なかでも女性の乗り子の方の登場には驚いていたご様子で、「女性も度胸あるなあ。」と感心されていました。「縁起の良いものが新年に見れて良かった」と、とても喜んで下さいました。



＜餅つき大会＞

21日に特養と合同で新年恒例の餅つき大会を行いました。当日は天候にも恵まれ、多くの利用者様、入居者様にご参加頂きました♪職員がお餅をつく度に「ヨイショ」と掛け声をかけて頂き、男性職員はもちろん、女性職員にも頑張ってもらい、三日の餅つきを行いました。「もう、餅つきなんてしないとダメだから嬉しいよ。」と感激されている方もいらっしゃいました。つきたてのお餅は、辛味とお汁粉の2種類で味わって頂き、「つきたては味が違うね♪」などと話され、楽しく召し上がって頂くことが出来ました。



お元気講座

ノロウイルスについて 

ノロウイルスは初冬から春先を中心として発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染経路ほとんどが口から入る食べ物などによって起こり、少量でも食中毒になります。潜伏時間は24～48時間で、主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱です。高齢者の場合は症状が少なく、気が付いたら重度化していることもある為、周囲の人が食欲低下などの変化に気を付ける必要があります。

◎ノロウイルス治療法と予防法

《予防法》

- ・食事の前やトイレの後などには、石鹸を使用ししっかりと手洗いをを行う。
- ・食品はしっかりと熱を通して食べる。
- ・調理器具は熱湯消毒を行う。
- ・タオルなど、共用で使用するものを避ける。
- ・マスクを着用する。

《治療法》

- ・特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですが、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること（場合によっては病院で点滴をしてもらって）が一番大切です。
- ・充分休息する事。



☆下痢や嘔吐などの症状が見られる場合は、早めに受診して頂き、感染拡大防止の為、ご利用を控えて頂くようお願い致します。

1月の利用者様作品づくり

今年も絵馬作りを行いました。絵馬には思い思いの願い事や抱負を書いて頂き、一緒に作成した金の破魔矢に取り付けました♪「素敵に出来上がったから、家族に見せたいね。」と楽しそうに話して下さい、完成した破魔矢と絵馬は皆様嬉しそうに、自宅へ持って帰られました♪



デイからのお願い

利用料金のお支払方法が現金の方は、口座振替への変更をご検討下さいますようお願い致します。

季節の豆知識 節分に落花生をまくって、有りですか？

●風習として存在した落花生の豆まき

本当に落花生で豆まきをしているのか？「落花生だと小さい子でも安心なのでいいですよ」とか「掃除が楽だから落花生にしました」という話は知っていましたが、風習として存在するものなのか気になります。そこで、全国で幅広く調査した結果、なんと、北海道、東北、信越地方ではおよそ8割以上の方が落花生を使っているらしいのです。また、九州（特に鹿児島県と宮崎県）でも3割程度の方が落花生を撒くらしいということが分かりました。

●いつ・どこで・なぜ落花生を撒くようになったのか？

北海道、東北、信越地方ではもはや節分の風習として定着し、スーパーでも落花生が並ぶのが当たり前だそうですが、伝統的な大豆から落花生に変化したのは「昭和30年代、北海道から」だそうです。広まった理由として、開拓文化で物事を合理的に考える道産子は、「雪の中でも落花生なら拾いやすい」「食べ物が粗末にならない」「大豆は夏の豆だが、落花生は秋冬の豆。カロリーも高いので寒い地域で好まれる」などの理由から落花生を撒くようになり、それが雪の多い東北や信越地方にも広がっていったようです。なお、鹿児島県や宮崎県でも落花生を使う方が多いのは、「鹿児島に落花生の産地があるから」という説が有力でした。



2月行事日程

3日（月）	・・・恵方巻昼食	20日（木）	・・・手作りおやつ （チョコソフトクッキー）
3日～5日	・・・豆撒きイベント	23日～28日	・・・まほろば温泉
7日（金）	・・・味わい御膳昼食	20日～26日	・・・理美容
15日（水）	・・・お誕生日昼食	24日（月）	・・・駅弁昼食（大宮駅 大宮弁当）