



まほろばだより

題字: 田中スミ子様

雨上がりの木々の緑がすがすがしい季節、吹く風にもどことなく夏めいた気配を感じるころとなりました。梅雨明けも間近ですが、まだまだ油断の出来ない天候の日もありますので、気温の変化に注意し、衣類、就寝時の掛け物など工夫して、体調管理に気を付けましょう。

さて、今月は毎年恒例の七夕祭りや、8月にはミニ納涼祭など、夏の行事を開催する予定となっています。このほか、のぞみ幼稚園児の訪問等も予定されていますので、暑さに負けず元気にデイサービスへお出かけ下さい。

第52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・亀川・宇佐美

七夕飾りで笹竹を使うのはなぜ?



笹竹に願いを書いた短冊を結んだり、輪つなぎなどを飾る七夕飾りですが、どうして笹竹を使うのかはご存知ですか?

その昔日本では、笹・竹は神聖なものとされていました。天に向かってまっすぐ伸びる力強さに生命力を感じつつ風にそよぎさわさわという葉の音に精霊(祖先の霊)や神様が宿る依代と考えられていました。

また、七夕は、中国から伝わった乞巧奠(きこうでん)の行事が関わっています。乞巧奠では、祭壇に針や糸などを供えて機織や裁縫の上達を祈りました。この行事が日本に伝わり、祭壇のそばに織姫と彦星へのお供え物の目印として神聖な笹竹を立てたのだそうです。その笹竹に、五色の織り糸を掛けたのが七夕飾りの始まりといわれています。

その後、祭壇に供られていたお供物がお飾りに変化して笹竹に掛けられるようになりました。

6月の利用者様作品【七夕飾り】



施設の空き情報

【平成27年6月30日現在】

特養 ☎0274 23-6520	現在、満床です。 待機、空床待ちとなります。 (担当 下田、小茂田)
ショートステイ ☎0274 23-6520	全ての日に若干の空きがあります。 ご希望部屋により、調整が必要となる場合もあります。 なお、 <u>ご家族の急病等で緊急を要する場合は</u> 、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。 (担当 下田、小茂田)
グループホーム ☎0274 23-6520	平成27年4月1日開所しました 現在入居希望者受付中です。 (職員までお声掛け下さい)
デイサービス ☎0274 40-2022	全ての曜日で空きがございます。 ご相談下さい。 (担当 平井、星野)

現在まほろばショートステイでは7月、8月分のショートステイの予約を受け付けております。先着順に予約を入れさせていただきます為、ご希望の際は担当ケアマネージャーにご相談下さい。

★★★利用者様へお願い★★★

7月に入り急に暑くなる日もあり、熱中症に注意が必要な時期になりましたので、水分をこまめに補給しましょう。
また、ご利用中は職員も意識して気を付けますが、飲み物が欲しい場合はご遠慮なさらず、職員にお声掛けください。



紫陽花・深緑ドライブ

6月15日から一週間、庚申山方面へ紫陽花、深緑ドライブへ出掛けました。

梅雨時期の為、雨の中のドライブとなった日もありましたが、車窓から雨の雫がかかった紫陽花や木々など、晴れの日とは少し違った風情のある美しい風景を眺めて頂く事が出来ました。「様々な色の紫陽花が咲いていて綺麗だったね。」「風景が昔と比べて少し変わったけど、普段出掛けられないから懐かしいね♪」などと話され、皆さまとても喜ばれていました。



ピアノ演奏ボランティア

6月17日に利用者様ご家族の方がピアノ演奏のボランティアに来て下さいました。

★ 手作りの大きな歌詞も用意して頂き、ピアノの伴奏で全15曲懐メロを中心に皆さんと一緒に歌いました。

★ 「ピアノの音色が心地良いね。」「のんびりと聞けて良かった♪」と、歌の時間を楽しまれたご様子でした。

7月行事日程

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 7日(火)・・・七夕行事昼食 | 24日(金)・・・手作りおやつ(バナナケーキ) |
| 7日(火)・・・七夕祭り | 27日~8月1日・・・まほろば温泉 |
| 9日(木)・・・のぞみ幼稚園園児来所 | 30日(火)・・・ご当地昼食
(神奈川県しらす丼) |
| 23日~29日・・・理美容 | |

お元気講座

足のむくみの改善法!



高齢者の足のむくみは、ほとんどが運動不足などによる足の筋力低下、新陳代謝の低下が原因です。足の筋力低下は血行の悪化を招き、老廃物や、水分・血液が足に溜まり、むくみが起こります。

また、脛脛(ふくらはぎ)の筋肉低下も大きく関係しています。脛脛の筋肉は、心臓に向かって血液を押し戻すポンプのような働きをしています。しかし年を重ねていくうちに、脛脛の筋肉の力が弱くなり、心臓まで血液を押し戻すポンプとしての働きも弱くなります。すると、心臓まで血液が上手に戻らなくなってしまい、血液中の水分が血管の外側に溜まりやすくなる為、足がむくみ易くなります。

対策としては

- ・軽いウォーキング(歩行が難しい場合は、座ったままの足踏みでも可)
 - ・足首のストレッチ(つま先を上げゆっくりと5秒位止めて下ろす。ポイントとして上げた時に脛脛が伸びているか。下ろした時にスネが伸びているかを意識して行う。)
 - ・横になる(昼寝)足を上げた姿勢をとる
 - ・足浴(38度前後のお湯に5~10分足を入れ血行を良くする。)等があります。
- 足のむくみが気になるときは是非自分に合うものを試してみてください。

