



# まほろばだより

第127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：出牛様

今年は、つい最近まで夏のような暑さの日があり、そして急激な寒さの到来と、気温の変化に身体も対応が難しくなっています。衣服のこまめな調整や、暖房なども上手に活用して頂き、体調管理には十分注意して風邪などを引かない様、お気を付け下さい。

また、朝は特に冷える季節になってきました。お迎えの時間が時には前後する事もございますので、これからは、暖かい家の中でお待ちいただければと思いますので、よろしくお願い致します。

## 【潤青会からのお願い】

- ワクチン接種は進んでいますが、感染力の強いデルタ株やブレイクスルー感染もあります。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、集団感染を防ぐため、少しでも下記の状態があった場合は、ご利用を控えて頂きたいと思っております。ご協力宜しくお願い致します。
  - 熱が37.0℃以上の方
  - 体調不良（せき・鼻水・倦怠感・下痢・吐き気等）の方
  - 同居されているご家族様がコロナ感染症の疑いや、インフルエンザ等の症状がある場合。
- また、ご自宅での朝の『検温』は引き続きお願い致します。



☆予備用のマスクご持参のお願い☆

デイサービスまほろばでは、ワクチン接種有無に関わらず、マスク着用を引き続きお願い致します。マスクが汚れる事等もありますので、予備のマスク（2、3枚）のご用意もお願いします。

## ●運動会 <行事報告>

13日（水）にデイサービスでミニ運動会を開催しました。選手宣誓に始まり、紅白のチームに分かれ、ボール送りや玉入れ等の競技を行って頂きました。

職員もチームに分かれ、綱引きや借り物競争などを行い、ご利用者様には応援をしてもらい会場を盛り上げて頂きました。

「とても盛り上がったね。すごく楽しかったよ。」「毎日でも良いよ♪」ととても楽しんで頂けよう、沢山の笑顔を見せて頂きました。



## ●手作りおやつ（かぼちゃの茶巾）

11月の手作りおやつは、皆様に『かぼちゃの茶巾』を作りました。

かぼちゃにバターと砂糖を混ぜた生地であんを包んで・・・完成です。

「かぼちゃの生地ってどうなのかなぁ？と思ったけど甘さ控えめで美味しかった♪」と、大変ご好評頂く事が出来ました。



## 施設の空き情報

【令和3年10月31日現在】

## ●10月利用者様作品 (柿、いちご、紅葉、カレンダー)



<p><b>特 養</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>現在は入居しやすい状況となっています。随時、お申し込みやご見学、ご相談を受け付けておりますので、お問い合わせ下さい。要介護2までの方についてもお気軽にご相談下さい。</p> <p>【担当：平石、井口】</p>
<p><b>ショートステイ</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>11月→現在、少しだけ空きがあります。12月→先着順に予約受付しています。1月以降についてはご相談下さい。ロングショートに関しましても、調整により、受け入れが可能な場合もありますので、ご連絡下さい。</p> <p>なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合も、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：平石、井口】</p>
<p><b>グループホーム</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>現在は入居しやすい状況となっています。お申込みやご相談は、随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。</p> <p>【担当：加藤】</p>
<p><b>デイサービス</b></p> <p>☎0274 40-2022</p>	<p>月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご連絡下さい。</p> <p>機能訓練については、専門職が担当しています。(理学療法士・按摩マッサージ師・看護師) 【担当：平井】</p>

### 暮らしの知識

### 立冬の豆知識



立冬は二十四節気のひとつで、冬が立つと書くように、冬の兆しが見え始める頃。空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。暦のうえでは立冬から冬に入るため、「立冬を迎え、暦の上では冬となりました」といったフレーズを見聞きすることが多いと思います。なお、立冬から2月初旬の立春の前日までが暦のうえでは冬になります。

#### ◎2021年の立冬はいつ？

2021年の立冬は11月7日です。二十四節気は毎年日付が異なり、立冬は例年11月7日～11月8日になります。ちなみに2020年の立冬も11月7日でした。

#### ◎立冬の過ごし方・食事の風習

日々寒さが増すなかで、本格的な冬に向け準備を始める時期です。衣類や寝具のみならず、暖房器具もそろそろ準備しておきたいですね。

ちょうどこのころ「亥の子の日」がめぐってきます。「亥の子の日」とは、本来は旧暦10月の最初の亥の日のことですが、今は11月の第一亥の日(2020年は11月4日)を指すのが一般的です。日本の文化に深く関わる陰陽五行説において「亥」は水にあたり火に強いとされているため、「亥の子の日」に「こたつ開き」や「炉開き」(火を使うこたつや炉を使い始めること)をすると火事にならないと言われてきました。現在は火を使うこたつではありませんが、暖房器具を準備する好機になっています。

また、子どもをたくさん産むイノシシにあやかり、イノシシの子に見立てた「亥の子餅」を食べ、収穫祝いや無病息災、子孫繁栄を祈願する習わしが主に関西で見られます。茶道の炉開きでも、亥の子餅を食べるところが多いです。

## 11月行事日程



8日(月)・・・味わい御膳  
15日(月)・・・お誕生日昼食会  
18日～24日・・・理容

23日(火)・・・手作りおやつ  
24日(水)・・・駅弁昼食(のり弁当)  
22日～27日・・・まほろば温泉