



# まほろばだより

第137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：中林様、市川様、前田様、森谷様

猛暑もようやく落ち着き始め、秋風の心地よい時節となってきました。

秋は夏の疲れが出やすく、昼夜との気温差も大きくて、食欲低下や睡眠不足等で体調を崩しやすい季節です。十分な休息を心掛け、体調管理にはご注意ください。

さて、9月は2日にバーベキュー昼食会、敬老の日には敬老会やイベント昼食を予定しております。新型コロナウイルスの影響で出来る範囲も限られますが、少しでも楽しい時間をお過ごし頂けるよう、今後も様々な企画を考えていきますので是非お楽しみにして下さい。

## 【潤青会からのお願い】

- ・コロナ感染症の第7波は急速な拡大を示しています。どこから感染してしまうのか分からないような状況になっていますが、デイサービスなど人の集まる場所では、さらに注意が必要と思われます。
- ・デイサービスご利用の際には、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、ご家族を含め、少しでも下記の症状があった場合は、利用を控えて頂きたいと思っておりますので、ご協力宜しくお願い致します。

●熱が37.0℃以上の場合 ●体調不良（のどの痛み・倦怠感・せき・鼻水・吐き気等）

また、ご家族様や身近でコロナ感染症の疑いや、接触があった場合は必ずご連絡ください。

## ＜行事報告＞ ●夏のレクリエーション

8月のレクリエーションはヨーヨーやひまわりなど夏の風物詩を的にしてカーリングゲームやくじ引きのゲームをしました。



その他にも、炭坑節の曲に合わせて、職員とご利用者様で踊りました。「盛り上げて楽しかった♪」とご好評頂きました。



## ●納涼会

27日、29日に納涼会を行いました♪  
いつものレクのゲームには景品を用意し、1位の方から順番にくじ引きを楽しんでもらいました。

おやつは『たこ焼きかお好み焼き』と『あんみつ』など、お祭り気分が味わえるおやつを用意し、夏を楽しんで頂きました♪



# ●8月利用者様作品 (ひまわり、カレンダー)



## 施設の空き情報

【令和4年8月31日現在】

<p><b>特 養</b></p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>現在満床ですが、お申し込みやご相談は随時受け付けております。電話にて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>9月→現在、少しだけ空きがあります。10月→先着順に予約受付しています。11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：黒澤】</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 秋バテにご注意を！！

◎「秋バテ」とは！「秋バテ」の原因

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのににもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態です。

長く続いた夏の疲れを引きずったまま、秋口の朝昼夜の寒暖差や台風・長雨などの低気圧の影響で、体調不良を起こしてしまうようです。さらにいつまでも夏と同様に冷たい物を取り続けていると、胃腸の冷え→全身の冷えにつながり要注意。

◆こんな症状が出てきたら「秋バテ」にご用心！

下記の項目で 3 個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性がります。

- 体がだるい □疲れやすい □朝スッキリ起きられない □1 日中眠い □食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ □肩こり・頭痛 □めまい・立ちくらみ □やる気が起こらない
- 顔色がくすむ □舌に白いコケ状のものが付く

◎「秋バテ」の予防&対策

自律神経の乱れとからだの冷えからくる秋バテ。まずは生活リズムを整えましょう。

- ・からだを冷やす食事から温める食事に切り替え、タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランス良く摂るよう心がける。
  - ・夜はゆっくりと入浴してリラックスし、1 日の疲れを癒す。
  - ・散歩など適度な運動も取り入れて、ぐっすり眠れるように。
- これからの「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」を楽しむためにも、しっかり対策をして頑張りましょう！



## 9月行事日程 🍷 · 🍡 · 🌟 · 🐟 · 🏠 · 🍄 · 🐟

- 2日(金)・・・バーベキュー昼食
- 7日(水)・・・味わい御膳昼食
- 15日(木)・・・お誕生日昼食会
- 19日(月)・・・行事昼食(敬老の日)
- 26日～1日・・・まほろば温泉
- 24日(土)・・・駅弁昼食(愛知県 幕ノ内弁当)