



# まほろばだより

第144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

題字作品：市川様、笹井様

満開のソメイヨシノが美しい季節になりました。今年は3月から暖かい日が続き、2021年の記録的な早さの開花日に並び、平年より約10日早い開花となりました。真ほろばでは3月中旬からはしだれ桜が一足先に咲きはじめ、天候の良い日には敷地内で、桜や草花を眺めながらのお散歩を楽しんでいます。

これからの季節は天候の良い日には、気晴らしや、運動を兼ねて屋外の散歩を取り入れたいと考えていますので、上着やマフラーなど調節のしやすい服装をお願い致します。

春は気温が急激に下がる日もありますので、日々の温度差に注意し、体調管理には十分お気を付け下さい。

## 【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症は、5月には感染症法「2類相当」から「5類相当」になり、マスク着用は個人の判断となりましたが、基本的に病院や高齢者施設、混雑した場所などではマスクの着用が求められています。デイサービスなど人の集まる場所では、今までと同じような感染対策が必要と思われます。皆様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、少しでも下記の症状があった場合は、ご利用を控えて頂きたいので、ご協力をお願いします。

●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）

ご家族様や身近でコロナに感染した人、若しくはその疑いがある人、その他でも感染者と接触があったと思われる場合は、必ずご連絡ください。

## ＜行事報告＞

### 手作りおやつ「桜まんじゅう」

今月は桜の季節に合わせ、『桜まんじゅう』を作りました。

桜色の生地を丸く平たくのばし、真ん中に餡子を包んで頂きました。仕上げに塩漬けした桜を乗せ、厨房で蒸して完成です。

「春らしくて綺麗だね。」「食べるのがもったいない。」と、大変ご好評でした。



### ひな祭りゲーム、いちご狩りゲーム



### しだれ桜満開 お花見しました♪





## 変わり湯



本日の変わり湯

米ぬか風呂

### 米ぬか風呂の効能

1. 美肌効果  
ビタミンEなどにより肌の代謝を促進
2. 肌荒れ・乾燥肌の予防  
皮膚の水分量を一定に保つ成分が含まれている
3. シミ・シワの予防  
お米にしかない成分がシミの原因を予防
4. 冷え症の予防  
酵素の働きが体を温め、免疫力を向上

## 施設の空き情報

【令和5年3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>4月→現在、少しだけ空きがあります。 5月→先着順に予約を受付けています。 6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。 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。</p> <p>【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。 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)</p> <p>【担当：大富】</p>

## 3月利用者様作品

(桜の花、カレンダー)



## 暮らしの知識



## お花見の由来とは？お花見の歴史について

お花見は、日本人が昔から楽しんできた春の行事です。桜以外の花を見に行くときは「梅見」「観梅」「観菊」などその花の名前をつけて表しますが、桜の花を見るために野山に出かけることは「花見」と呼ぶことから、昔から日本人にとって「桜」は特別な花でした。

### ◎お花見の歴史

奈良時代には、花といえば梅や萩などを指していましたが、平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り変わっていき、貴族たちは桜を春の花の代表格として愛で、歌を詠み、花見の宴を開いて楽しんでいました。また、桜の花でのお花見の起源は、「日本後紀」によると、嵯峨天皇が催した「花宴の節」という宴であると記されています。

### ◎豊作祈願の神事としての「お花見」

お花見は豊作祈願の行事として、農民の間でも行なわれていました。桜は、春になって山からおりてきた田の神様が宿る木とされていたため、桜の咲き方でその年の収穫を占ったり、桜の開花期に種もみをまく準備をしたりしていました。

「サクラ」の語源には諸説ありますが、一説によると「サクラ」の「サ」は田の神様のことを表し、「クラ」は神様の座る場所という意味があり、「サクラ」は田の神様が山から里に降りてくるときに、いったん留まる依代(よりしろ)を表すとされています。また、桜の花が稲の花に見立てられ、その年の収穫を占うことに使われたりしていたため、「サクラ」の代表として桜の木が当てられるようになったという説もあります。豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理や酒でもてなし、人も一緒にいただくことが本来のお花見の意味だったのです。

## 4月行事日程



- |         |            |         |            |
|---------|------------|---------|------------|
| 1日、4日   | ・・・お花見メニュー | 15日(土)  | ・・・お誕生日昼食会 |
| 3日(月)   | ・・・お花見昼食会  | 17日(月)  | ・・・手作りおやつ  |
| 10日～15日 | ・・・変わり湯    | 20日～26日 | ・・・理美容     |
| 11日(火)  | ・・・味わい御膳昼食 | 24日～29日 | ・・・まほろば温泉  |