



まほろばだより

第163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：宮下様、加藤様

木々の葉も見事に色づく季節となりました。日中は 11 月とは思えないほど暖かな日が続いていますが、朝夕は肌寒く、一日の気温差が最も大きい季節です。こまめな調整が出来る服装に心がけて頂き、暖房なども活用し、体調管理には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】

●マスク着用は個人の判断となりましたが、病院や高齢者施設などでは、基本的にマスクの着用が求められています。特に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るので、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、下記に当てはまる場合は、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・下痢等）
 - ご家族様や身近でコロナ・インフルに感染した人が居る
 - 感染症の疑いがあるとき
- 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。

●9、10月利用者様作品 秋の森、柿、秋の葉、ハロウィン、カレンダー、リンゴ



手作りおやつ 9月 焼き芋もち



10月 さつま芋とリンゴの茶巾



9月

毎月の
変わり湯

緑茶風呂の 効能

1. 美肌効果
緑茶に含まれる「ビタミンC」によって、肌の潤いを保つ「カテキン」の作用によって肌の弾力を保つ（水虫の改善）
2. リラックス効果
寝るに落ちる「テアニン」や緑茶の香りが脳をリラックスさせてくれ、安眠作用につながり、疲労回復の効果
3. 冷え症の改善
緑茶の成分による保温効果

本日の変わり湯

緑茶風呂



10月

本日の変わり湯

しょうが風呂



しょうが風呂の 効能

1. 疲労回復効果
ショウガオールという成分により、血行が促進され体が温まる。
2. 発汗効果
体が温まることにより、新陳代謝が活発になる。
3. 洗浄効果
汗や汚れをしっかりと落とすので、体の汚れを落とす。
4. 殺菌作用・免疫力アップ
電気に含まれるやみゆき成分により、

9月 敬老会

敬老の日に『敬老会』を行いました。

チーム対抗ゲームで賑やかな時間をお過ごし頂いた後、長寿を記念し、メダルを贈らせて頂き、楽しい一時をお過ごし頂きました



のぞみ幼稚園来所



四季の行事

10月 ミニ運動会

ご利用者様、職員を赤青にチームを分け、まほろば運動会を開催しました♪

ボール送りや旗揚げ体操など全員参加で体を動かして頂きました。職員が競技をする際には大きな声援を頂き、賑やかな時間となりました。



藤岡東中学校チャレンジウィーク受入れ



11月

行事日程

- 中 旬 …… 変わり湯
11日（火） …… 手作りおやつ
15日（土） …… お誕生日昼食会
20日～26日 …… 理美容
22日～27日 …… 真ほろば温泉
28日（金） …… ご当地昼食
（横川 峠の釜めし）

12月

- 中 旬 …… 真ほろば温泉
15日（月） …… お誕生日昼食会
18日～24日 …… 理美容
下 旬 …… クリスマス昼食会
…………… クリスマス会
…………… 手作りおやつ
…………… 変わり湯

