



# まほろばだより

共同作品

第160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

新緑の輝く、美しい季節となりました。これから夏に向い、汗ばむ日も多くなりますが、身体が暑さに慣れていない為、体温調節機能がうまく対応できず、熱中症になる恐れがあります。

熱中症は、30℃を超える真夏日に多く発症しますが、実は、気温自体はそれほど高くなくても、急に暑くなる日や、梅雨時期の蒸し暑い日にもよく起こります。そもそも人間の体は、徐々に慣らすことで暑さに強くなることができます。これを「暑熱順化」といいますが、こうした暑さへの適応には数日から2週間程度かかるといわれています。体調を崩さない様、十分な休息に心がけ、衣服は調節のしやすいものにしましょう。

### 【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。

## 3月 枝垂れ桜お花見 四季の行事 4月 お花見ドライブ

3月下旬に満開となったデイサービスウッドデッキ横の枝垂れ桜を眺めながら、お茶会を開催しました。

職員手作りの甘酒を飲みながら、室内から桜を楽しんで頂き、一足早い満開の桜を満喫しました。

このほか、天候の良い日にはウッドデッキに出て、近くでお花見を楽しみました♪

ソメイヨシノが満開となった2週目頃、帰りの送迎時に、第二小学校前・浅間神社の桜を回るお花見ドライブを行いました。

車窓から眺める綺麗な桜に「今年も見られて良かったあ。」と大変喜んで頂けました♪



## 3月 さくら団子



手作り  
おやつ

## 4月 いちごジャムマフィン



### ●3、4月利用者様作品 桜の花、たんぽぽ、蝶々、こいのぼり、菖蒲、クローバー、カレンダー



## 車いすリフト車 日産キャラバン



公益財団法人24時間テレビ様 より



このたび、公益財団法人 24 時間テレビチャリティー委員会様より令和6年年度福祉車両寄贈の交付を受け、リフト式の車輛（日産キャラバン）が納車されました。頂いた車両はデイサービスの送迎の他、特養の外出行事など、社会福祉の向上に役立てて行きたいと思っております。チャリティー委員会様をはじめ、ご協力を賜りました関係者の方々に感謝を申し上げ、24 時間テレビ様の趣旨に沿って、大切に使用して行きたいと思っております。ありがとうございました。

### 四季の 変わり湯

### 3月 ひのき風呂

- ひのき風呂の効能
1. リラックス効果  
心を落ち着かせ、緊張を緩和してくれる
  2. 血行促進・疲労回復  
冷え症やむくみの改善、肩炎や腰痛にも効果
  3. 美肌効果  
肌を引き締め、しわやたるみを予防
  4. 消臭効果  
抗ウイルス・殺菌作用が高い

本日の変わり湯



### 4月 コーヒー風呂

- コーヒー風呂の効能
1. リラックス効果  
香りによるリラックス効果
  2. ダイエット効果  
カフェインが脂肪燃焼を促す
  3. 美肌効果  
肌色を引き締め、色黒の予防効果
  4. 生活習慣病の予防  
ポリフェノールの摂取による抗酸化作用

本日の変わり湯



## 5月

## 行事日程

## 6月

- |         |                    |         |                |
|---------|--------------------|---------|----------------|
| 5日(月)   | ・・・端午の節句行事昼食       | 中 旬     | ・・・真ほろば温泉      |
| 初 旬     | ・・・変わり湯            |         | ・・・お誕生日昼食会     |
| 15日(木)  | ・・・お誕生日昼食会         | 19日(木)  | ・・・手作りおやつ      |
| 21日(水)  | ・・・手作りおやつ          | 19日~25日 | ・・・理美容         |
| 15日~21日 | ・・・理美容             | 下 旬     | ・・・ご当地 or 駅弁昼食 |
| 26日~31日 | ・・・真ほろば温泉          |         | ・・・変わり湯        |
| 30日(金)  | ・・・ご当地昼食(岡山 デミカツ丼) |         |                |

※理美容をご希望の方はお早めにお知らせ下さい