



2月は節分行事で豆まきを行いました。職員が鬼に扮して、ピン球を投げました。各利用者様もカーク杯投げられて「鬼は外く！福は内く！」ととても笑顔で参加されました。昼食では恵方巻を召し上がり「とても美味しくかった」と喜んでおられました。

最近暖かい日が続いていますね。花粉の飛散が多くマスクが必須ですね。向島では寒桜が有名で見学も多くいかれます。

こんにちは。ひごろもさうの翔です。



ひごろも新聞



2月25日4階特養で誕生日会を行いました。チーズフォンデュとうどん作りを行い、チーズを溶かしたり具材を切って頂きました。チーズの味が絶妙で「とても美味しかった」と喜んでおられました。



お次は
どれにしようかな～？





2月14日にバレンタインデーで利用者様にお菓子セットをプレゼントしました。「お菓子がもらえるとは思わなかったー」「甘くておいしいー！ありがとうございました」と喜んでおられました。

春の選抜高校野球 もうすぐ開幕！

3月23日から12日間（休養日）を含めて、甲子園球場で開幕致します。

全国から注目校が出場し、どこの高校が優勝するか想像できません。夏とは違い暖かい季節であり動きやすい気候であるのでいいプレーが随所に、出てくると思います。今回残念ながら山口県から出場がありませんが、隣県の高校が出場するので応援しましょう！



○花粉症を悪化させない為！

花粉症の症状があるときにお酒を飲み過ぎると、血管を拡張させ鼻つまりや目の充血などの症状を起こしやすくなります。また、タバコや香辛料など、も鼻の粘膜を刺激して花粉症の症状を悪化させますので、できるだけ控えましょう。日頃からストレスを解消して規則正しい生活を心掛けましょう！

③室内の花粉対策

窓を10cm開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を50%カットできるといわれています。そして、トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるため、トイレマットには花粉がたまりやすいです。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。

②衣服への花粉の付着を防ぐ。

花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。また、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がおススメです。

①マスクを正しくつけましょう。

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70～80%以上カットすることができますといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。

○今やいつでも花粉症対策！

今月のテーマ「花粉症」

ひごろも豆知識

毎年この時期になると流行りだす花粉症。植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患の総称です。患者数は年々増加傾向で、国民のおよそ25%が花粉症にかかっていると推測されています。

