

# なでして 新聞

## 花粉症にご注意を!

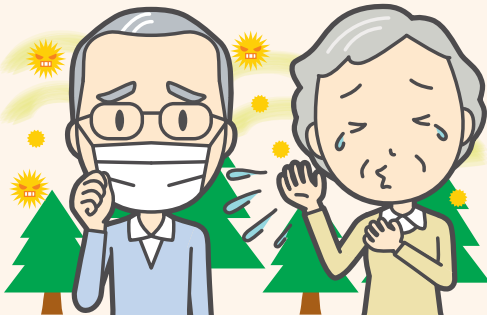
花粉症とは、植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。現在、日本人の約25%が花粉症といわれています。

### ●花粉症の原因「花粉」の種類と飛散時期

花粉症の原因となる植物の種類はさまざまです。春先に飛ぶスギ花粉（1～5月）が代表的ですが、それ以外にも、ヒノキ（1～6月）、イネ（2～12月）など、花粉症を引き起こす植物が約50種あるといわれています。各植物の花粉の飛散時期は、植物の種類や、地域によっても異なります。

### ●花粉症の予防と対策

日常生活での細かいケアでその症状を軽くすることができます。花粉が飛散する時期は花粉情報をこまめにチェックし、飛散状況によっては外出を控える。外出時は、マスクやメガネを着用して花粉が侵入するのをできるだけ防ぐ。外から帰ってきたときは、まず衣服や髪をよく払い、花粉を屋内に持ち込まないようにし、手洗い・うがい・洗顔を習慣付けるようにする。ただし、目や鼻を洗いすぎると逆に症状が悪化する場合もあるため注意が必要です。症状がひどいと会社や学校、家事などの日常生活にも支障がでることがあります。そのような状態に陥る前に医療機関を受診し、きちんとした治療を受けることが大切です。



## ハートフルリビングなでして



### 1月 鏡開き

鏡開きとして鏡開き用の小餅を使いせんざいをたいて提供し召し上がっていただきました。温かく甘いせんざいは好評で、お口直しの海老せんも大変喜ばれていました。



### 2月 節分

鬼の衣装を着た職員に向けて節分の豆まきをして頂き、おやつはカステラに鬼の顔をモチーフにしたデコレーションをして提供し、節分の雰囲気味わっていただきました。おやつも可愛らしいと喜ばれていました。



## ハートフルリビングなでして桑津



### 1月 新年会

1階食堂にて、お菓子の掴み取りゲームと施設からの福袋プレゼントで楽しんでいただき、昼食には盛りだくさんのおかずを詰めた洋食のお弁当を召し上がっていただきました。桑津最高齢107歳の入居者様もゲームに参加され、お弁当もほとんど完食され、お弁当も召し上がっていただき、おやつにははとら焼きを召し上がっていただき、皆さんとても満足そうに半日を過ごされていました。



### 2月 節分会

職員が鬼に変装し、入居者様に鬼退治の豆まきをしていただきました。コロナによる諸々のストレスを発散させるかの如く、みなさん、思いっきり豆をまいて楽しませていただきました。後にじゃんけん大会を催して上位者には景品をお渡ししました。おやつ時にはいちごのデザートやプリンを召し上がっていただきました。『美味しかったわ』『ありがとう』とお言葉をたくさん頂戴いたしました。

## ハートフルリビングなでして都島



### 1月 お節料理・新年会

昼食に特製おせち料理を召し上がっていただきました。昼食前には各居室にお屠蘇を持参してそれぞれ年始のご挨拶をさせていただきました。新年会では、美味しいお弁当とおやつには『へ』ちゃんのほっぺ』を提供させていただきました。大変美味しかったです。喜んでいたのはなによりです。皆さんにとって今年もよいお年になりますように。



### 2月 節分

当初はスタツフが鬼に扮して豆まきを行う予定でしたが、感染対策の期間でした。ですので、当日は個々のお部屋で特製和菓子とお茶を楽しんでいただくことになりました。皆さん、豆まきをとっても楽しみにされていました。ちよっぴり寂しい節分となりました。来年は、盛大に豆まきをしてほしいですね！

私の家なでしこ南田辺



**1月 新年会**  
 今年も新年会は恒例のお鍋で、多めに用意させて頂いたのですが、それでも足りないくらい皆さん本当にたくさん食べて下さいました。午後からはお正月の生け花を楽しみました☆  
 思い思いに生けて頂き、それぞれに個性あふれる素敵なお花が完成しましたー♡  
 今年も良い一年になるよう、元気にがんばります！



**2月 節分**  
 今年の節分行事ではテリケア様に協力して頂き、昼食にちらし寿司を作って頂きました♪  
 午後からの豆まきに備えて、しっかりと腹ごしらえを...  
 豆まきでは、豆に見立てた新聞紙を、立ち上がって投げて下さる方も☆  
 皆さんのおかげで無事に鬼退治ができました♪  
 皆さんにたくさんのお福が訪れますように.....

私の家なでしこ



**1月 新年会**  
 午前「福笑い」をして初笑い。昼食にあたたかい寄せ鍋を皆様で囲み、新年のお祝いをしました。午後からは、手作りのなでしこ神社の鳥居で釣り形式のおみくじを引いていただきました。  
 皆様大吉を引かれ運勢の文章に、利用者様から笑顔が溢れていました。おやつには、上生菓子とおうすを提げさせて頂いたとき、特別なお時間を過ごしていただきました。



**2月 節分・バレンタイン**  
 少し遅い節分と少し早いバレンタインを兼ねて2月8日に節分・バレンタインをしました。節分にちなんだ〇×クイズでは「へ〜」そんなや〜と皆様関心を持って参加していただきました。特別ゲストはロックなBGMに合わせた登場の鬼です！ロックなBGMに合わせて豆まき開始！1年の無病息災を願い、鬼に向かって皆様真剣に投げられ、とても盛り上がった豆まきになりました。

なでしこの家友渚町



**2月 節分**  
 感染対応中のユニットもあり、鬼退治はせず、巻きずしを召し上がっていただきました。いつもと違う豪華な巻きずしに「大きな口開けなあかんな」と練習されている方も、皆さん食欲旺盛で一本完食されました。おやつには黒豆スイーツをご用意しましたが、これもまた完食されて職員もビックリ！「これだけ食欲あれば鬼も寄ってこないね」と大笑いしました。

なでしこの家

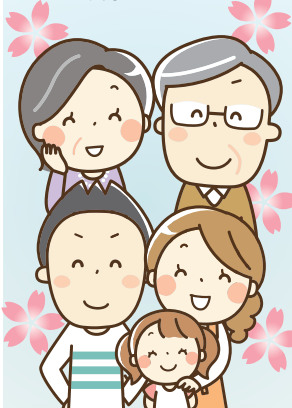


**1月 福笑いとお栗せんざい**  
 1月の行事は、「福笑いとお栗せんざい」を行いました。目隠しありと、目隠し無しで手作りの福笑いを皆さん大変楽しめました。出来上がった福笑いを見て、「何これ〜」と大笑いされていました。おやつはあったかい栗せんざいを召し上がられました。日常はお誕生日会や体操をされ、お過ごしになられています。



**2月 バレンタイン**  
 日頃の感謝を込め、メッセージカードをお渡しし、チョコレートフォンデュを行いました。メッセージを読まれ「ありがとう」と仰って下さり、フルーツにチョコレートをかけ美味しそうに召し上がっておられました。節分は大きな口を開けられ、恵方巻を召し上がられました。日常は、体操や編み物をされて皆さんお元気にお過ごしています。

「春分の日」の成り立ち



春分の日は、毎年3月20日(年によって3月21日)にある日本の祝日です。1948年に制定された国民の祝日で、法律では、「自然を称え、将来のために、努力する日」として定めています。それ以前は「春季皇霊祭」という祝日でした。昔の人は、自然に感謝し春を祝福する日だと感じていたようです。長い間冬眠をしていた動物たちが春の訪れと共に動き始め、人々もやる気に満ち溢れている時期だったようです。春分の日の行事としては、お彼岸のお墓参りが有名です。これは、春分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間に、ぼたもちをお供えしご先祖の供養を行うというものです。春分には、ご先祖様への感謝を深めるとともに、自然の中に少しずつ感じられる春を探してみるのもいいかもしれません。

地域と密着した  
 24時間安心の介護を目指します



〒546-0013 大阪市東住吉区湯里1丁目14-5  
 TEL : 06-6705-0200 FAX : 06-6705-0315  
 E-mail : info@745165.co.jp  
 URL <http://745165.co.jp>

745165

検索