

あかねにゅーす

2019. 3月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



春らしい陽気になりました。

日中は暖かい日が続き、梅の花もあちこちで咲いています。寒い冬を越えて、待ち遠しかった春が、すぐそこに感じられます。

あかねの里では、2月の行事で節分に豆まきをしました。「鬼は～外!」「福は～内!」と、スタッフに負けない元気な皆さんの声があかねの里に響きました。中には鬼役に立候補して下さって、鬼の面と衣装を付けて楽しい鬼を演じて下さいました。年の数の豆は召し上がっていただけませんでした。が、わいわいがやがやと、盛り上がりました。

3月は、おひな祭り、お彼岸と春の行事が続きます。ひなあられや牡丹餅と美味しいおやつも楽しみにしていただきたいです。(更エ)



3月の予定♪♪♪

懐かしバンド 3/6
ギター 未定
アコーディオン 未定
似顔絵イラスト 未定



今年の花粉は去年の5倍!

立春を迎えぽかぽかと暖かい日差しを感じられるようになりました。春が待ち遠しい季節ですが、それとともに、つらい花粉のシーズンにも入ります。

花粉症は現代病とも呼ばれるほど最近では悩まされる方も増えてきています。鼻水、鼻詰まり、目の痒み、涙皮膚の発疹や痒みまで症状は様々です。

花粉症対策といえば、マスクや念入りなお掃除などがありますが、生活習慣を整えて抵抗力や免疫力を高めるとアレルギー症状がおこりにくくなります。規則正しい生活を心がけ健康な状態を保てるようにしましょう。

- ・帰宅後は、うがい手洗いをわすれずに。
- ・緑黄色野菜や果物をとってビタミン補給。
- ・身体を冷やさないようにしましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。

は～るよこい♪ は～やくこい(^^♪ 看護部 (八瀬)

