



《利用の様子①／節分会》

2月3日(火)に節分会を行いました。今年も赤鬼と青鬼がデイサービスの外庭に現れ、皆さんで鬼に向けて「鬼は外！」と大きな声で叫びながら豆をまき鬼を退治しました。その後は毎年恒例となりました鬼的的当てゲームに挑戦していただきました。お手玉を投げて鬼の口の中に入ると10点、お腹に入ると100点で点数を競いました。上位3名には賞品を用意して全員に参加賞としてお菓子の詰め合わせをプレゼントしました。お菓子の詰め合わせは色々な種類のお菓子が入っていて利用者様に大好評でした。今年も楽しく節分会を行う事ができました。



《利用の様子②／ひな祭り》

3月3日(火)のひな祭りの日に昼食には「ひな祭り御膳」として提供し、午後からはひな飾り作りを行いました。今回はハサミを使っての作業が多かったのですが、皆様上手に折り紙や画用紙を切っていました。細かな作業は職員も手伝って行いました。完成すると「可愛くできたね。」と皆さん喜んでおられました。おやつには甘酒と三色ゼリーを召し上がりました。



《利用の様子③／新聞紙の貼り絵(鬼の面)》

9作目となる新聞紙を使用した貼り絵が完成しました。今回はユーモラスな赤鬼の面と豆の入った枱の絵柄です。模造紙1枚を使った大作の為、完成まで約2ヶ月かかってしまったので、残念ながら節分には間に合いませんでしたが、現在デイルーム前の廊下にて厄払いの役割を果たしながら掲示されています。



《看護師より／「花粉症」について》



花粉の飛ぶ季節です。2015年の花粉の飛ぶ数はやや多いと言われていています。今回は花粉症対策を紹介したいと思います。花粉症対策としてマスクを使用されている方が多いのではないのでしょうか？マスクを使用することで吸い込む花粉の量を約1/3~1/6に減らすことができるとされており、特に鼻の症状が気になる方におすすです。また、花粉が飛び始める前からマスクをすることで、花粉症の発症を抑える事も期待できます。換気をする際は開窓の幅を10cm程度にすることとレースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約1/4に減らすことができるそうです。また衣類についてはウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。春用の洋服選びに覚えておくと便利かもしれません。外出から帰ってまず行う花粉対策のお勧めは「うがい」です。鼻から吸い込んで、奥に付着した花粉は粘膜の働きで喉の方へと送られます。風邪のシーズンだけでなく、ガラガラうがいの習慣を続け、のどの花粉を洗い流しましょう。花粉症対策をし、賢く乗り切りましょう。

