篠原デイサービスセンター健康だより

No．58／4月号

おきな草

《２月の企画／節分会》

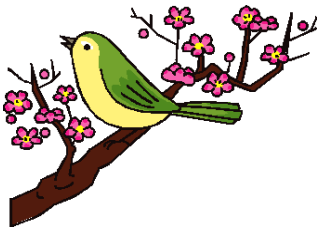
　2月3日の節分の日に、毎年恒例の「節分会」を行いました。
　まずは節分の由来や今年の恵方について職員が話をして、利用者の皆さんの子供の頃の節分の思い出を話して頂き、盛り上がったところで、続いて外庭に向けての豆まきを行いました。皆さん大きな声で「鬼は外！！」と言いながら福豆を鬼の面に向かって元気に投げていました。
　最後はダンボールで作成した青鬼の口と腹の中へお手玉を投げ入れるゲームを行いました。力強く投げる人や優しく投げる人など様々でしたが、皆さんが笑顔で楽しんでいる様子を見て、今年一年も皆さんにとって福多い年になるだろうと感じた「節分会」になりました。

《３月の企画／ひな人形作り》

　今年も「ひな人形作り」にチャレンジしました。最初に色々な柄と色の千代紙の中から好みの物を選んで貰い、　「おびな」と「めびな」を折りました。
　その後の、マジックで顔を描く時が皆さん一番緊張されていて「上手く描けるかなぁ…。」と最初は心配されていましたが、それぞれに良い表情の「おびな」と「めびな」になりました。そして、台紙に貼り付け「ぼんぼり」と「花びら」を貼って完成です。「花びら」の色と枚数は自由に選んで貼って頂きましたので、作品ごとに雰囲気があって素敵な「ひな人形」が出来上がりました。

《看護師より／耳掃除のやり過ぎは逆効果》

・耳垢（あか）とは、耳垢腺や皮脂腺からの分泌物、外耳道の表皮、耳毛、埃などが混じり合った物を言います。



〇　正しい掃除の仕方
　・１，２ヶ月に１回、多くても２週間に１回
　・耳の入口から１ｃｍ
×　耳掃除のし過ぎ
　・耳垢を奥まで押し込み「耳垢塞栓」になりやすい
　・外耳道湿疹や外耳炎が起きやすくなる
　・刺激を与え過ぎると、耳垢腺からの分泌物が増え、耳垢が増える
　・耳掃除自体が癖になり、やめられなくなる
◎耳垢の中には、細菌の増殖を抑え、耳の中を守る抗菌作用があります。
１、２ヶ月に１度、優しく耳掃除をしてすっきりしましょう！！

《お知らせ》

　３月１日より生活相談員が辻から山本に変わりました。宜しくお願いします。