

わくわくの里だより

2022年3月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子

「弥生(やよい)」 「弥」は「いよいよ、ますます」という意味があり、草木がいよいよ生い茂る月。

少しずつ寒さが和らぎ、春を感じるようになってきました。暖かくなってくると、桜の開花が楽しみになりますね。今年も飲食を控えたお花見になりそうですが、桜の中を散歩して、思いっきり春を楽しみましょう。



3月の壁面「ひなまつり」

活動の様子



おめでとうございます！

【満足度調査を実施しました】
結果については別紙にてご報告しておりますのでご覧ください。皆様の意見を生かし、更なるケアの質向上に努めてまいります。ご協力ありがとうございました。



4月からの里だよりは…

防災について特集していく予定です。役立つ情報を発信していきますので、楽しみにしてください！

4月号では…



「在宅避難を知っておこう」

新型コロナウイルスをはじめ、様々な感染症拡大予防のために、自宅での避難生活のメリット、ポイントなどを特集します。

中止のお知らせ

3月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

★花粉症の豆知識★

【花粉症記念日？】 インターネットで「3月7日は花粉症記念日」という情報がよく出ていますが、制定した組織・団体、その目的は不明。

【花粉症雑学】

- ・花粉は目、鼻、口の他に、荒れた肌からも入る！**お肌の手入れを忘れずに。**
- ・家の中も花粉がいっぱい。服の着脱でたまる**トイレ**、換気扇で吸い寄せられる**キッチン**に注意！
- ・花粉は**お昼に舞い、夕方**に降ってくる。日没前後の時間帯に注意！

【気を付けて！NG習慣】

- ・睡眠不足 ・ストレスの溜め込み
- ・喫煙（受動喫煙も×） ・運動不足

【食事で対策】

- | | |
|--------------|----------|
| 摂りたい食材 | 控えたい食材 |
| ・ヨーグルト | ・高脂質なもの |
| ・青魚 | ・メロン、スイカ |
| ・食物繊維 | ・トマト |
| (きのこ、ごぼう、海藻) | ・冷たい物 |
| ・緑茶 | ・激辛のもの |
| ・甜茶 | ・アルコール |
| ・ルイボスティー | |
| ・乳酸菌飲料 | |



【花粉症に効くツボ】

