

# なでしこ新聞

## 花粉症にご注意を!

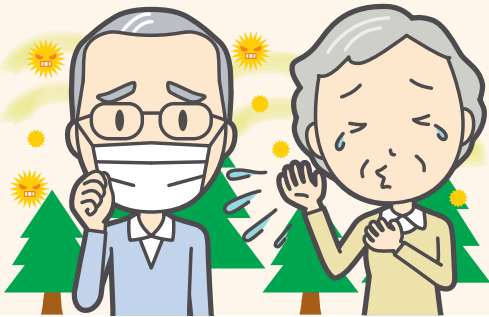
花粉症とは、植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。現在、日本人の約25%が花粉症といわれています。

### ●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、目や鼻を洗う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こ



1月

**おみくじ&福笑い**  
コロナ禍で初詣に行くことができません、今年のお正月は「おみくじ&福笑い」でお正月気分を味わって頂きました。  
皆様おみくじに書かれている内容をじっくり読まれ、良いことが書かれていたようです。  
福笑いも懐かしみながらチャレンジ！皆様で声を掛け合いながら笑いが絶えない福笑いになりました。



2月

**節分**  
2月は節分行事で、昼食に握り寿司&オードブルを召し上がって頂きました。  
お寿司が大好きな皆様は「ご馳走や〜」と終始「ツッパリ」で満足を。  
お腹もいっぱいになり午後からは鬼退治豆まきスタート！皆様、笑いながらも真剣に鬼をめぐけて紙ボールをぶつけられていました！少しはストレス発散できたようでした。

## ハートフルリビングなでしこ桑津



1月

**新年会**  
今年には新型コロナウイルスの影響で、毎年恒例の初詣へ行くことができないので、お正月気分を味わっていただきたく、今回は三神社とおみくじを作成☆「ちよとちよちやいなあと笑いながらも鈴をならし、みなさま楽しんでお詣りをされていましてよ！また、昼食に豪華な会席料理を堪能していただきました。お腹いっぱい召し上がられ、満足していただけたようで良かったです。



2月

**節分**  
入居者様の背後に突如ドンッ！とあらわる昨年よりも、バージョアップした鬼「あははは〜！」と、笑い声が沸き起こり豆まきが始まりました。「鬼は外！福は内！」賑やかに盛り上がり、みなさまと一緒に手作りした金棒と豆を、鬼をこてんぱんにやっつけ、大笑いしながら発散！午後のティータイムには、入居者様に春らしい上品な生菓子と煎茶をご用意し、ほっこり至福のひとときを過ごしていただきました。

## ハートフルリビングなでしこ都島



1月

**新年会**  
新年会という事で、昼食時にたこ焼きと職員手作りの玉子焼き、ほうれん草のごま和え、炊き込みご飯を提供。皆さん「久々にたこ焼き食べたわ。旨いわ。」と喜んでくださり、9個召し上がった方もおられました（笑）  
おやつ時には手作りペーパーカステラを提供。職員が余興として歌や踊りを披露させていただきました。



2月

**節分**  
新聞紙を丸めて作った玉のボールで赤鬼・青鬼目掛けて「鬼は外〜」福は内〜」で厄払いを行いました。鬼にボールで当てる豆まきでストレス発散の厄払いで、入居者様に楽しんでいただきました。  
皆さん良い表情で笑顔もたくさん見られました！おやつは節分用のお饅頭を召し上がっていただきました。

私の家なでしこ南田辺



**1月 新年会**  
 毎年恒例のお鍋を囲んでの新年会を開催しました♪今年はお餅で頂くスタイルにしました。皆さん何度もおかわりされ、少し多いかなと思っていた食材もきれいになくなりました！午後は今年の目標を絵馬に書いて頂き、皆さんに発表して頂きました♪  
 皆さんの希望溢れる抱負を叶えられるよう、職員もがんばらせて頂きますー！！

**2月 節分**  
 今年の節分は昼食にピザパーティーをしました♪「初めて食べるわ〜」  
 「ピザなんて何年ぶりやろ」ともわくわくされていました。皆さんお腹いっぱいになられ大満足して頂きました。午後からは豆まきです！南田辺ではスリルなBGMで鬼がやってきました(笑)今年も元気な鬼たちでしたが、無事にやっつけることができました！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**  
 新年会は何と言ってもあったか〜いお鍋で決まり！皆さんでお鍋を囲んで乾杯♪今年も、残念ながら初詣に行けなかったため、みんなで思い思いの願いを込めて絵馬を書きました☆そして、おみくじも引いてもらいました♪お隣のみなさんにもおみくじの身内も興味津々♪とみなさんのおみくじが楽しかったようでご満悦の様子でした！最後は皆さんが大好きなおせーんさいでメッセさせて頂きました！！

**2月 節分**  
 1年の中で最も寒さが厳しい2月。やっぱり、温かいものが食べたいね〜ってことでお昼に皆でカレー鍋を囲みました♪♪にはカレーリッツトでお腹もいっぱい！体もほかほかと温まりましたね☆午後からは、「節分」にまつわるクイズや、かわいらしい鬼のお饅頭を食べながら一服♪最後に皆で作った鬼のお面を付けて「鬼は外〜！福は内〜！」  
 これで今年の鬼退治は完璧です！

なでしこの家友渚町



**1月 新年会**  
 お正月は、入居者様と職員でまったりとした時間を過ごさせて頂きました♪  
 カニすきをしたり絵馬に今年の抱負を書いて語り合ったり、  
 と楽しい時間を過ごしました。  
 コロナ禍で初詣に行けなかったのは残念です。  
 来年は、行ける事を願います！

**2月 節分**  
 2月3日に節分行事を開催しました。夕方から皆さん大忙し。夕食の恵方巻を手作りで作りました。  
 太い物や細い物、具材がたくさん入った物など26通りの恵方巻が完成しました。笑  
 夕食に南南東を向いて美味しくいただきました。おやつには恵方巻ロールが提供されましたよ♪

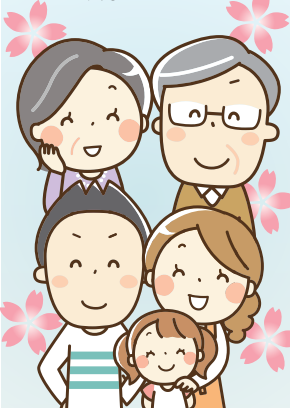
なでしこの家



**1月 新年会**  
 元旦はおせち料理で新年を迎えました。  
 正月三が日は、すき焼きやブリ鍋などお正月らしいメニューでした。鏡開きはせんさいを皆で食べ、今年も初詣に行く事が出来ませんでしたので、施設内で手作り絵馬に今年の目標を書いて頂きました。  
 日常は、お好み焼きを食べたり、お誕生日会を行ったり、皆さんお元氣にお過ごしです。

**2月 節分**  
 節分は鬼に扮装した職員に豆を投げ、厄払いをしました。  
 昼食の恵方巻は皆さんかぶりついておられました。  
 日常は、誕生日会を行ったり、庭に咲き始めた梅を見たり、  
 ベランダで芽を出し始めたチューリップを観察したり、  
 家事作業をされています。ひな祭り準備も行って、  
 皆さんお元氣にお過ごしです。

「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