

# きずな新聞



発行所 社会福祉法人不動園

天ヶ瀬苑デイサービスセンター

住所 京都府宇治市白川東山15番地

電話番号 0774(23)6500

## 理念

「共感と信頼」

わたくし達は 心の声に耳を傾けます  
わたくし達は 愛され信頼される  
専門職になります

早いもので、もう年度末の3月です。桃の節句も過ぎ、いよいよ春の到来です。昼夜の寒暖の差はありますが、天ヶ瀬苑デイサービスセンターの大きな窓から差し込むやわらかな陽射しが、今年度の残りわずかな時間をそっと包み込んでくれている気がします。

1年を振り返ると、あんな事があったな「こんな事があったな」と、いろんなことが思い出されます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため規模は縮小しての行事でしたが、7月は、七夕。8月は、夏祭り。9月は、敬老会。10月は、運動会。12月は、クリスマス会。2月は、節分(豆まき)。3月は、ひな祭り。ご利用者の皆さまと過ごした素敵な時間は、楽しい思い出となりました。この1年間を無事に過ごすことができましたのは、ご利用者、ご家族の皆さまのご理解、ご協力があったからこそだと思っております。改めて感謝を申し上げます。

先日、ご意見箱に入っていたご意見を紹介いたします。日にちがわかりにくいので、ホワイトボードに今日の日付を以前のように書いてほしい。」と書かれていました。どうしたら、ご利用者の皆さまに、喜んでいただけるかな?を第一に職員で考えたところ、「ご利用者と一緒に手作りをしよう!」となりました。ただいま、日めくりをご利用者の皆さまと一緒に作っています。できあがりしたら、また、お披露目させていただきます。きつと、また、天ヶ瀬苑デイサービスセンターの一日一日を紡いでくれる素敵な日めくりができあがることでしょう。

冬から春、季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。体調管理にはお気をつけください。

天ヶ瀬苑デイサービスセンター 柏本 英子



令和4年3月15日発行



## アレルギー性鼻炎のお話

アレルギー性鼻炎とは、鼻の粘膜に入った異物を排除しようとする反応が過剰に起こり、おにも鼻水、鼻づまり、くしゃみといった鼻症状が続く状態を言います。かぜの合併症としても同じような症状が見られますが、風邪の原因がウイルスであるのに対し、アレルギー性鼻炎の原因は花粉やハウスダストなどが多いと言われています。

アレルギー性鼻炎の原因(抗原と言います)で最も多いのは花粉ですが、ハウスダスト(家の中のホコリ)やエアコンのカビ、ペットの毛、そば殻、材木の粉、羊毛など、ごく身近な場所にも潜んでいます。

### アレルギー性鼻炎になりやすい人、悪化しやすい人

- ① アレルギー体質を持っている人  
アレルギー体質は家系的に遺伝するとされています。とは言え花粉などの抗原を吸い込む量が少なければ、たとえアレルギー体質であっても一生発病しないこともあります。遺伝的な素質がある人は、普段から抗原を寄せ付けないようにしましょう。
- ② 街中に住んでいる人  
街中はコンクリートが多いため、花粉が舞い上がりやすい状態です。道路の粉塵や大気汚染なども症状を悪化させる原因になっているようです。外出から帰宅したら、着替えてうがい、手洗い、洗顔。空気清浄機の活用も効果的です。
- ③ 疲労・ストレスが多い人  
疲労やストレスは身体のエネルギーを低下させます。さらに自律神経のバランスが崩れることで抗原に過敏に反応しやすくなります。日頃から規則正しい生活を心掛け、リラクセスできる時間を持ちましょう。
- ④ 偏食が多い人  
高蛋白質、高カロリー、高脂肪の食事はアレルギー体質を促進させます。特定の食べ物を摂り過ぎることで過敏反応を起こすこともあります。塩分・糖分控えめのバランス良い食事を心掛け、アルコール、香辛料など刺激の強いものを控えましょう。
- ⑤ たばこを吸う人  
たばこの煙に含まれる有害物質は、鼻の粘膜を刺激し、アレルギー性鼻炎の症状を悪化させます。この機会に禁煙に取り組んでみればいかがでしょうか。



## 節分



2月3日(木)に節分の行事を行いました。鬼に扮した職員にめがけて玉入れの玉を投げたり、利用者様の代表の方に玄関・北側扉に本物の豆をまいて頂きました。鬼にめがけて豆を投げられるお姿はとても楽しそうにされていました。コロナ禍で制限がある中、楽しんで頂けたようで良かったです。

## 書道サークル



お手本以外にも春の歌詞や好きな言葉を書かれています。皆さんそれぞれに工夫を凝らした作品が、私にも書きたい」と感じたいご利用者様もおられました。大変良かったです。



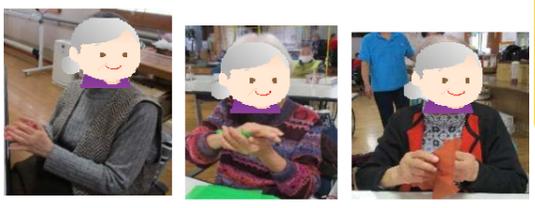
わくわくおやつ  
きんつば

2月は立春を迎えますが、立春とは名ばかりで、まだまだ寒さが厳しく一年でも一番気温が下がる月ではないでしょうか。旧暦で2月は「卯月」と呼ばれ、古くは『日本書紀』に「卯月」の言葉が見られます。如月の語源は、この時期は寒さがより一層増すので更に着物「表」を重ね着する「表更着」という意味からきていると言われています。まだまだまだ寒さが辛い2月のわくわくおやつは小豆がぎっしり詰まったきんつばと温かいほうじ茶を提供致しました。今月も宇治ふうとくさんに朝から作って頂いた、出来たてほやほやの薄皮につつまれたきんつばは好評でした。大きすぎず小さすぎず丁度良かったようです。

来月はいよいよ春に前進です。元気に天ヶ瀬苑の桜が見られるように体調には十分ご注意ください。



装飾



たくさんの方とひな人形の装飾を作りました。とても可愛らしいお内裏様とお雛様です。



お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。

歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えてくださいます。

撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。2月は5名の方をお祝いしました。



お誕生日会の様子



ひな人形飾りつけ

利用者様と一緒に飾りました。

| 2022年3月の予定 |   |                 |
|------------|---|-----------------|
| 1          | 火 | 書道              |
| 2          | 水 |                 |
| 3          | 木 | ひな祭り            |
| 4          | 金 |                 |
| 5          | 土 |                 |
| 6          | 日 |                 |
| 7          | 月 | 散髪 (AVANCER)    |
| 8          | 火 |                 |
| 9          | 水 | 書道              |
| 10         | 木 |                 |
| 11         | 金 |                 |
| 12         | 土 |                 |
| 13         | 日 |                 |
| 14         | 月 | 書道              |
| 15         | 火 | わくわくおやつ         |
| 16         | 水 | わくわくおやつ         |
| 17         | 木 | 散髪 (髪や)・わくわくおやつ |
| 18         | 金 |                 |
| 19         | 土 |                 |
| 20         | 日 |                 |
| 21         | 月 |                 |
| 22         | 火 |                 |
| 23         | 水 |                 |
| 24         | 木 |                 |
| 25         | 金 |                 |
| 26         | 土 |                 |
| 27         | 日 |                 |
| 28         | 月 |                 |
| 29         | 火 |                 |
| 30         | 水 |                 |
| 31         | 木 |                 |

※新型コロナウイルスの影響により、今後政府の動きに基づきイベントを自粛する事がございます。ご了承ください。

行事予定は変更する事があります。

2月のおまかせ料理は若鳥のクリーム煮を、提供させていただきました。

料理長おまかせ  
メニュー

散髪  
4/11 (AVANCER)  
4/21 (髪や)

書道  
4/5.13.14

わくわくおやつ  
4/未定

4月の予定

わくわくおやつは、通常料金6200円に1000円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内できますが、価格が異なります。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。

・次回は、予定を次の月のみ載せさせていただきます。

お知らせ

