

すこやか新聞

すこやかさん理念



すこやか新聞 vol.7号 平成28年3月発行

- ・ 平成27年11月～平成28年2月の行事等
- ・ 制作作品、調理レクの紹介
- ・ すこやかさんニュース
- ・ 豆知識



おもてなしの心を大切にし、地域の中に根ざし、気軽に立ち寄れる温もりのある集いの場を提供します。

安心して楽しいひと時を過ごせる、家庭的な雰囲気の中で寄り添います。

皆様、お待たせしました。待望の「すこやか新聞 Vol.7号」ができました。吹く風は冷たさが残りますが、暖かな春の陽射しが感じられる季節となりました。

「春」といえば、皆様は何を思いかべますでしょうか？「卒業式」「入学式」「花」「出会い」「別れ」「お花見」などたくさんございますが、春は「ことはじめ」心機一転新しい事を始める方も多いでしょう。

すこやかさんでは、今年度も皆様によるこんで頂ける「温もりのある集いの場」を提供できる様、職員一同励んでまいりますので、宜しくお願い申し上げます。



消防避難訓練で
水消火器を使った消火訓練

「茶話会」
開催しました。

ハーモニカ演奏
「ハーモチさかい」さん

思い出の歌
「メロウス」さん





新橋尾台小学校体験学習



マジックショーに皆様
感激されておりました。

職員による「劇・シンデレラ」「ギター演奏」
「ハンドベル演奏」を披露し楽しんでいただきました。



「泉北コスモス会」の皆様で
大正琴の演奏会



お正月、豪華「お祝い膳」に舌鼓。
初詣は国宝「櫻井神社」に詣でました。



2月



2月18日に梅林で有名な「荒山公園」に梅見に出かけました。



2月3日は節分イベント。お福さん・赤鬼さん・青鬼さんが登場し鬼退治！



制作作品・調理レクの紹介



「くすだま」です。テーブルや壁掛けにも飾れます。



秋は「焚き火」、お正月は「宝船」など、毎月テーマを決め作製しています。



個人製作では、リースや千代紙の傘・お裁縫道具の針山など皆様からご希望のテーマで作製しました。





季節にあわせた
食材やメニューにより、
皆様でおやつを
手作ります。



すこやかさんニュース



■すこやかさんで、堺ぬくもりカフェ（認知症カフェ）をオープン！

堺市では、市内の事業所と力を合わせて、介護者が休息（レスパイト）できるように支援を行なう『堺ぬくもりカフェ（認知症カフェ）』に取り組んでいます。

『堺ぬくもりカフェ（認知症カフェ）』とは、認知症者と家族・地域住民・支援者等、誰でも参加できる場です。

参加者の皆さんで、温かい飲み物や菓子を食しながら、交流や情報交換・レクリエーションなどで、安心した時間を過ごします。

すこやかさんでも、この4月より『堺ぬくもりカフェ（認知症カフェ）』の登録申請を行いました。地域に根ざしたデイサービスを目指し、認知症者と家族・地域住民・支援者等の交流や休息・相談など行える集いの場となれたらと考えております。

- ・開催日は、毎月第1日曜日の午前10時～午前12時の間の開催予定です。
- ・参加費用は飲食代金として、¥100～¥150
- ・送迎に関しては原則ございません。



■すこやかさんのホームページを開設しました。

ホームページでは、すこやかさんの情報や、行事などの報告を随時掲載いたしますのでご覧下さい。

ホームページアドレス：<http://upward-kaigo.jp>



■花粉症とは？■

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

春が近づくとつれて、花粉症症状が増えてきます。年々花粉の飛散量が増えています。スギ花粉が2月ごろより飛散し始め、3月にピークを迎えます。スギ花粉のピークが終わっても、入れ替わりにヒノキの花粉が飛散し始め、ヒノキ花粉の飛散が終わる5月ごろまで花粉症に悩まされることになります。

スギ花粉がアレルギー源の人は、得てしてヒノキ花粉でも花粉症の症状を発症します。

■花粉症の対策■

- ・ 外出を控えめに
花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時ごろ）の外出もなるべく控えましょう。
- ・ 外出は完全防備
帽子、めがね、マスク、マフラーを身につけ、コートなどはツルツルした素材の物を選びましょう。
- ・ 帰宅時は玄関でシャットアウト
衣服、ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関に入りましょう。なるべく室内に持ち込まない工夫をしましょう。
- ・ 帰宅後は洗顔やうがいを
体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。
- ・ ドアや窓を閉めましょう。
- ・ 掃除をこまめに行いましょう。

■セルフケア方法■

ストレスを避けて十分な睡眠をとりましょう。花粉症などのアレルギーの病気は自律神経のバランスが崩れ、副交感神経に大きく傾いたときに症状が悪化します。

