



ひなまつり



ケアハウスの1階ロビーに美しいお雛様を展示しています
色とりどりの衣装をまとったお雛様をゆっくりとご覧ください



2月14日

バレンタインデー



皆様へチョコのプレゼント♡釣り竿を使ってチョコ釣りを楽しみました！
小さなチョコでも私たちの愛情はいっぱい詰まっていますよ♡



釣れた～

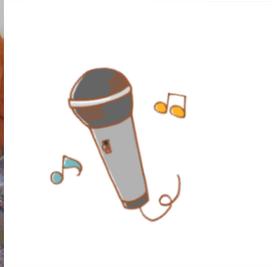
ハッピー
バレンタイン！



ありがとう～

どれを狙おうかな～





カラオケを楽しみながら喫茶🍵みんなで楽しいひと時を過ごしました♪



大正琴カトリアの皆様が慰問に来て
くださいました。昔懐かしい曲を演
奏して下さり、みんなで歌いました

アンコール！
アンコール！



看護のコーナー



春風と花粉症

春風は暖かい空気と一緒にスギ・ヒノキ・桜・シラカンバ・ハンノキといった木々の花粉を運んできます。これらの花粉に過敏な人には、いろいろなアレルギー症状が出てきます。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の充血・かゆみ・咳。目の症状を除けば普通の風邪症状と同じです。

これに熱感や発熱が加わると、ますます風邪と似た症状になります。さらに胃腸障害や頭痛・関節痛などの神経症状が出てくる人もいます。これらの症状の元凶がすべて花粉であることから花粉症と言う病名が生まれました。春の花粉症の中で最も多いのがスギ花粉でしょう・・・

セルフケアとしては、外出時に帽子・マスク・めがねをして花粉症を出来るだけ体の中に入れない様にします。

外出から帰ったら、衣類に着いた花粉を払い落としたり、うがいなども必要です。

栄養のコーナー

～花粉症に効果的な食事とは?～



3月になり、花粉が飛び交う時期になりましたね。花粉症の方にはつらい季節です。今回は花粉症をテーマにし、花粉症に効果のある栄養についてお伝えします！

* 花粉症に効果のある栄養は? *

・ビタミンC…体内の免疫を調整する働き。

ビタミンCと言えば、肌荒れに効果のあるビタミンと思われる方が多いです。これは肌荒れの原因の一つであるストレスに対する抵抗力や、老化予防のための抗酸化作用によるものです。つまり、体内の免疫力に働き、肌荒れを治してくれるのです。花粉症の症状(くしゃみや鼻水など)はアレルギー反応です。免疫力や抗酸化に作用のあるビタミンCはアレルギー反応を抑える働きもしてくれるのです。



・食物繊維…腸内環境を整え、免疫力を上げてくれる働き。

花粉症と食物繊維は結びつきにくいですが、これには腸に存在する多くの免疫細胞が関わってきます。腸内には「善玉菌」や「悪玉菌」など様々な菌が存在しています。腸内環境が乱れると「悪玉菌」が増え、腸内環境が整うと「善玉菌」が増えます。この「善玉菌」が免疫力に働き、花粉症によるアレルギー反応を抑えてくれるのです。野菜はもちろんですが、ヨーグルトや納豆などの発酵食品が花粉症に効果的と言われるのも、この腸内環境を整えてくれるためです。



・ビタミンA…目や皮膚の粘膜の健康を維持する働き。

花粉症の症状にある目の痒みや鼻水は、それぞれの粘膜が弱い、アレルギー反応が現れている状態ということです。ビタミンAは粘膜を健康に保つ働きがあります。健康になることで抵抗力が上がり、花粉が粘膜に入りづらくなるのです。



ビタミンC(果物や野菜全般)や食物繊維(野菜)、ビタミンA(緑黄色野菜)をしっかりと摂りましょう！



皆様の投稿コーナー

絵馬信じ俳句入選致します
ウレシイナガザ停戦し平和来る
他人ごとキジも鳴かすば撃たれまい
日を入れれば二四迄上がります
松をいつ迄も見て何の雲
新年の長二男来て良き年
どうすれば長命で居るそれだけで

由加峠

冬山の変らぬ姿父の如
春寒や羽根なきものは地を歩く
白酒に酔って候左大臣
大まかな農夫の時間山笑ふ
春風のゆらゆら揺れて物忘れ
目つむれば若き日があり春の宵

あやめ



(語彙の数) 勝ちちゃん
しっかりと単語を覚えましょう
クロスワードなどもすんなり解けますよ
認知予防ポケ防止など良いことづくめ
さて本題に戻ります 日本語は約二万二千の
単語を覚えないと日常の会話が出来ません
外国では五千位で会話が通じるそうです
(現代新国語辞典より編集加筆を
私独自にしたものです)

(川柳)

かぶりつき見える光頭禿頭
大型自人乗せてまで今返却
手あみ帽男が上るありがとう
先見える女活躍時代くる



【入居者紹介】

4階 那須春子様

5階 白杵美智子様

ご入居されました

よろしく申し上げます

俳句・川柳・絵手紙など

皆様の作品を大募集!

どしどしご応募下さい!

締め切りは毎月25日まで

事務所に提出して下さい!

令和7年

3月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	喫茶ゑびす ※ひなケーキセット P		朝の体操 P			
9	10	11	12	13	14	15
	朝の体操 P	カラオケ P		喫茶ゑびす P		囃子家 篠笛演奏会 P×2
16	17	18	19	20	21	22
			喫茶ゑびす P	祝日 春分の日	朝の体操 P 歌声広場 P	
23	24	25	26	27	28	29
	喫茶ゑびす P					
30	31					
朝の体操 P						