



春風が肌に心地よい季節となりました。昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大で、外出を控え家にいる時間が多くなり、自粛疲れやフレイル(加齢による心身の衰え)の進行が心配されています。

さらに冬から春にかけての季節の変わり目は、花冷えの季節ともいわれ、朝晩の気温の変化などから体調を崩しやすくなります。新型コロナウイルスや風邪に加え、今年は昨年より40%も花粉が多くなるとの予想もあり、花粉症にも注意が必要です。

ご家族の皆様にはいつも何かとお力添えを頂き、心より感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

★新型コロナウイルスとは?★

人に感染することによって、発熱など風邪のような症状を引き起こすウイルスです。

今現在問題となっているのは、COVID-19 という種類の新型コロナウイルス感染症です。

かかり始めは風邪やインフルエンザと区別がつかないと言われています。発熱、だるさ、咳、痰、食欲低下、息切れ、筋肉痛、嗅覚や味覚障害などの症状があります。特に息切れ、嗅覚や味覚障害の症状は、風邪やインフルエンザではまれな症状なので、コロナの可能性もあるかもしれません。

感染しても無症状で経過する人もいますが、重症化すると肺炎を発症します。特に高齢者や妊婦、基礎疾患を持っている人は注意してください。

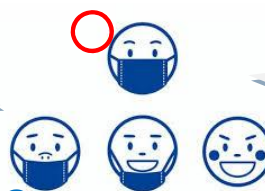


★花粉症とは?★

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。季節性アレルギー鼻炎とも呼ばれています。現在、日本人の約38.8%がスギ花粉症だと言われています。

くしゃみ・鼻水・鼻づまり以外にも、かゆみ・涙・充血などの目の症状を伴う場合が多く、その他にのどや皮膚のかゆみ、下痢や熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。さらにシラカンバ、ハンノキイネ科花粉症などの人が、ある野菜や果物を食べると口の中がかゆくなり腫れたいする、口腔アレルギー一症候群という症状もあります。

マスクの
付け方



フリーズは下向き。
すき間なく付けてね

★マスクについて★

コロナウイルスやインフルエンザ、風邪、花粉症の予防のひとつとして、マスクの着用は有効です。

マスクには、不織布、布マスク、ウレタンと種類があります。

不織布マスクは密閉性が高く、息苦しさを感じる傾向があります。呼吸器や皮膚が弱く不織布を使えない人や、運動用などに通気性の良いウレタンマスクを使用する人もいます。密な場所や病院などの、より注意が必要な場所では不織布、換気の良い場所で長時間使う時はウレタン、と使い分けをするのもよいでしょう。

マスクは鼻やあごを覆わないなど間違った使い方をすると、効果はあまりありません。

不織布、ウレタンなどの材質を選ぶことも大切ですが、正しく使う方が予防により効果的です。

	吐き出し飛沫量	吸い込み飛沫量
不織布	80%カット	70%カット
布マスク	66~82%カット	35~45%カット
ウレタン	50%カット	30~40%カット



祝ってもらえて嬉しいなあ😊



長寿のお祝いと歌を歌い、
スタッフによる二人羽織で
みなさんに楽しんでいただきました。
運動会



お元気で長寿をお迎えのこと、心からお祝い申し
上げます！ますますお元気で長生きされますよう、
お祈りいたします☆



玉をたくさん入れるぞー

届かないわ～～！！

赤組・白組にわかれ
玉入れやパン食い競争をしました。



みんなで、せーので
入れよう！

芋掘り



さ～！どっちが勝ったかな？

いよいよ始まる…。緊張するなあ

採れたてのお芋ですよ～

文化祭



各階での文化祭となりましたが、
懐かしい曲に声を合わせて
みなさん歌って下さりました！

秋の夕日に
照る山紅葉～♪



- ・里の秋
- ・北国の春
- ・もみじ
- ・星影のワルツ
- ・故郷の空
- ・瀬戸の花嫁
- ・故郷
- ・旅愁



クリスマス会



どんな仕上がりになるか
楽しみだなあ！

完成！
キレイに飾り付けできました★



おやつレク

ホットケーキ



上手くひっくり返せるかしら？



たくさんトッピング入れて下さいな♪

お正月

お抹茶

琴演奏



お琴の音色はキレイね～
私も弾けるかな？



頭を噛んでもらって
ご利益もらいたい！！

節分



鬼さん、仲良くしましょ。

鬼は～外！福は～内～～！！



ひな祭り



おひな様より
キレイに撮ってね☆



★昨年引き続きコロナウイルスの影響で、面会や外出、ボランティアさんによる催しなどを行う事がなかなか出来ない状況にありますが、みなさんに楽しんで頂けるよう、スタッフ一同日々努力しておりますので、ご家族様のご理解とご協力を今後とも宜しくお願い致します。