



節分御膳



お品書き
 巻き寿司
 いわしの煮付け
 きのこの
 おろし和え
 卵豆腐と
 三つ葉の吸い物



利用者様に巻き寿司を召し上がっていただきました。
 おいしいよ！と喜んでくださいました。

新人職員自己紹介

新人ですが、おじさんです。大阪に妻、長女（24歳）、長男（22歳）がいます。単身で実家の坪野に35年ぶりに帰って生活を始めました。

介護の仕事は全く経験ありませんが、優しい職員さんと時には利用者様に教えて頂きながら日々頑張っています。

よろしくお祈いします。

佐々木隆博（入所介護職員）

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会
 老人保健施設ひこばえ
<http://hikobae.main.jp>
 〒731-3501
 広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1
 Tel (0826)25-0123
 Fax (0826)25-0124

豆まき

豆にみたてた玉を投げ
 ておられましたが、近づ
 いた鬼を捕まえてしま
 われました。



玉を投げられ、逃げまわ
 った赤鬼は、とうとうヘコタレ
 てしまいました。



3月の行事予定



3日 ひな祭り御膳



5日 誕生日会

山口みよ様(1日)



「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

DIY作業予定

1週目～4週目

プリント・塗り絵・花ふきん
カレンダー・刺し子・ぞうきん作り
インテリアティッシュケース



編集後記
みなさん、こんにちは。雪かきに追われた2月が逃げました。暦の上では春ですが、今年はまだ雪を見ることありません。うです。なのに、私は花粉症が出ています。今年より多いと聞きまし。花粉症でない方もなる可能性がありますね。でも、暖かい春が待ち遠しいですね。

『花粉症』

寒さが少し和らぎ、時折吹く風が春の訪れを感じさせます。

この時期、目がかゆい。くしゃみや咳がいつまでも続く。鼻水がでる。体がだるい。だけど熱は出ないから軽い風邪かな？治るまで待とう。

そう思いながら1ヶ月くらい過ぎてしまった。そんな経験ありませんか？私はあります。最初は喘息かと思いましたが、5月位に症状が治まり気付きました。『これが花粉症なのか！』と。

【花粉症とは】

花粉症は体に侵入した花粉が引き起こすアレルギー反応です。

花粉は本来、人体に対して害はありませんが、侵入した異物を攻撃する免疫が過剰に反応して起こります。鼻の粘膜に付着すれば洗い流すため鼻水が出たり、目の粘膜に付着すると涙が出たり、喉まで到達すると咳やくしゃみで排出しようとしています。

【花粉症の発症時期】

- ・2月～4月…スギ・4月～5月…ヒノキ・4月～6月、7月～10月…イネ科
- ・秋にはブタクサ花粉がそれぞれ活発になります。

※人によって反応する花粉も違うため、どの時期に花粉症の症状が現れるかによって、原因となる花粉も分かります。

【今年の花粉は多い？少ない？】

花粉の多かった年の翌年は少ないという話を聞きますが、本当なのでしょうか？最近の予報は、夏の日照時間や雨量で判断されているようです。

夏に日照時間が長く気温が高いと花粉が多くなります。また雨量が少ないとやはり花粉は多くなります。逆に冷夏や雨量が多いと花粉は少なくなるようです。2016年の夏は、気温が例年より高く日照時間、降水量は例年並みでしたので、広島県でのスギ花粉の予想は例年よりやや多くなりそうです。

天気の良い日、風の強い日、乾燥している日は花粉もたくさん飛びます。1日を通してみると、花粉は<正午>と<夕方>に多くなるそうです。

【予防と対策】

花粉症は体内や粘膜に接触することで発症します。マスクやメガネ、帽子の着用で花粉の侵入を防ぐことができます。化学繊維の衣類などは手で払うだけで花粉をおとせます。食生活の乱れや睡眠不足、ストレスなど不規則な生活により自律神経が乱れ、免疫機能が正常に働かなくなると花粉症になり易い体質になるので『よく寝てバランスのとれた食事を心がける』ことが予防につながるのです。

症状の重い人は⇒耳鼻咽喉科やアレルギー科を受診しましょう。

ケアプランひこばえケアマネージャー 野上泰宏