



エスポワール岬 通信

2024年



入所 (3Fフロア)

2月に行われた豆まきにて、皆様楽しく鬼に向かって豆を投げられ、施設から鬼を追い払う事が出来ました。
皆様が元気で楽しく過ごせますように。



栄養課～行事食～



2/2は節分。行事食として恵方巻をお出ししました。
恵方巻の由来は諸説あり、節分の時期に巻いた香の物を
まいた海苔巻きを恵法に向かって食べて縁起を担いだ説や、
戦国時代の武将が、節分の日巻きずしを丸かぶりをして
出陣したところ、戦に勝利した説などがあるそう。
因みに今年の恵方は東北東だそう。



～看護課～

次第に気温も高くなり、いよいよ春本番。そして花粉も多くなって来る時期です。
今年の花粉の飛散傾向を載せておきます。関東甲信地方のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年よりも埼玉、千葉、長野でやや多く、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、山梨では例年並の見込みです。
『花粉を寄せ付けない!花粉症対策ご紹介』
①マスクの装用は通常のマスクでもかなり花粉を減らし、特に鼻の症状を軽くする効果があるとされています。
②一般的にウール製の衣類などは、木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので、外出の際の服装にも気をつける必要があります。
③花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあります。
④鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、鼻粘膜の線毛の働きでのどの方へと送られますので、外出から帰ってまず行う花粉対策は「うがい」です。風邪予防にも効果的なのでおすすめです。



通所

2月2日・3日と豆まきを行いました。

「鬼は外、福は内」皆様鬼に目掛けて豆を投げ、邪気を払っていました。お帰りの際には、ご自宅用に小さなお豆をお配りしました!!



～通所からのお知らせ～

2月より第1・第3火曜日14時頃、大網白里市のパン屋（花つづみ）がパンの販売に来所することとなりました。

通所ご利用中にパンを購入することが出来ます。但し、貴重品の持ち込みに関しては自己管理となりますのでご了承下さい。

また、購入したパンはご自宅で召し上がって頂きます。

毎週木曜日13時頃、ヤクルトの販売も行っています。

