



池ノ島デイサービスセンターだより

Vol.154

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	美容(コティ)	カラオケ 落語			書道	舞友会
8	9	10	11	12	13	14
		フラワーアレンジメント カラオケ				カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
		カラオケ		書道		カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
	ウクレレ ロミロミ	カラオケ	大正琴			カラオケ
			お誕生日会			
29	30					
昭和の日	振替休日					



花粉症対策について

【追記】行事等変更となることもありますが、よろしくお願いたします。

春と言えば花粉の季節。今回は花粉症対策をいくつかご紹介します。

【花粉症対策の食べ物】

●ヨーグルト・・・花粉症の原因の一つでもある腸内環境の悪化を防ぎ、免疫力をアップすると言われています。砂糖を入れすぎると免疫力の低下を防ぐビタミンが不足するので甘みを足す場合は黒砂糖やハチミツを。

●トマト・・・抗酸化作用があるポリフェノールやビタミン、ミネラルなど免疫力を高める栄養素が含まれています。かゆみや刺激を感じさせる成分も多く含まれている為、生食ではなく、加熱したり、煮込むなどしてから食べることが重要です。

【入浴について】

●湯気が顔に当たり、目の痒みや肌荒れが改善するとも言われています。熱い湯につかりすぎると悪化する可能性がある為、ぬるめのお湯に15分程度が入浴の目安です。

また、ストレスや睡眠不足も花粉症を悪化させる原因となりますので、みなさん生活習慣には気を付けてください。

春は出会いと別れの季節...

池ノ島でもこの春メンバーが変わります。

池ノ島では・・・

長かった冬も終わり、段々と暖かい日も増えてきました。池ノ島近くの桜の見ごろはいつ頃でしょうか？大阪造幣局の「通り抜け」には叶わないかもしれませんが(笑)。暖かい日には、お花見をかねてお散歩に出かけられるとよいですね。

★お世話になりました...★

- 3月末にて退職
介護職 毛利広美
看護師 大塚久美
- 4月1日より異動
理学療法士 春名宣明

