

# はなみずきだより

## 弥生

陰暦三月の異称が「弥生」。草木が、いやが上にも生えることを、表しています。ほどなく啓蟄を迎え、冬眠から目覚めた虫や動物たちが、活発に活動を始めます。待ちに待った春の到来。

ご利用者の皆様には、お健やかに過ごしてください。

## 花粉症の人も、花粉症でない人も

スギ花粉が本格的に飛び始める時期を迎え、早くも目や鼻がムズムズしている人がいるのでは？「今まで大丈夫だったから今年も平気」と思っている、突然発症するのが花粉症です。又家族に花粉症の人がいる場合、症状を悪化させないためには花粉を家に持ち込まない工夫が必要です。

### 朝の対策



- ① 目覚めの刺激を回避  
空気の対流が少なくなる夜間、花粉はゆっくり布団や床にあります。それらを舞い上げ、吸い込むと花粉症の症状が一気に噴出。ゆっくり起き出しましょう
- ② 花粉が付きにくい服を選ぶ  
凸凹に花粉は付着します。コート類はツルつとした素材がお勧めです
- ③ 洗顔はやさしく・・・寝起きも顔に花粉が付いている可能性があります

### 昼の対策



- ① 換気はカーテンを閉めて・・・花粉量が 40 パーセント減少します
- ② よく飛ぶ時間帯は 11 時～15 時・・・不要な外出は避けましょう
- ③ 出入口に注意・・・バスや電車のドア近く、デパートやスーパーの出入り口は要注意
- ④ 早寝早起き・・・規則正しい生活で自律神経を整える
- ⑤ 洗濯物は部屋干しで・・・花粉から守る対策です
- ⑥ 手洗いをこまめに・・・花粉が手についた状態で顔などを触っていませんか？
- ⑦ アロマで気分転換・・・ユーカリやペパーミントは鼻の不快な症状を緩和する効果を期待できます。

### 夜の対策



- ① 家の中に花粉を持ち込まない  
外から買ったら、まずは玄関のドアを開ける前にコートを脱ぎましょう。脱衣するだけで付着した花粉量が減ります。
- ② 布団乾燥機がお勧め・・・この時期は布団の外干しは、できれば避けましょう
- ③ ぬるめのお湯にゆっくり  
浴室の中は蒸気が満ちているので花粉は舞い上がりません。心身がリラックスし、自律神経が安定して快眠できます。

# 節 分



〈威勢の良いポーズ〉



〈春よ来い!〉

みずきっこのかわいいメンバーも加わって賑やかな豆まきとなりました。  
ご利用者と子どもたちの力強い豆まきに、赤、青鬼たちは「イタイ、イタイ」と言って逃げ出し  
(北町の一丸となったパワー恐るべし!)、その後、福娘がはんなりと春の訪れを告げてくれました。  
センターも笑顔でいっぱいになりました。  
いつもながらのご利用者の優しいまなざしに、みずきっこベビーも笑顔です。心温まるひと時でした。



〈アイタタ、助けてくれ!〉



〈こんにちは赤ちゃん〜〉 😊

## スタッフコラム ・ ・ ・ 池田 諒

唯一の男性介護職の池田です。昭和最後の風を浴びて生まれました。  
今まで、小説など読まなかったのですが、年明けから家に帰ったらお風呂も  
夕飯もすぐに済まして、布団の中で本を読むというのが日課になりました。  
現在は村上春樹を読んでいます。

センターでは趣味(何年か前までは本気でやっていた…今もどこかでやっているかも…)のギターを  
ほぼ毎日弾いています。20代の頃から1970年代の音楽が好きで、その延長線上でここでは、流行歌、  
唱歌や童謡等・・・、本当に沢山の曲を皆様から学ばせて頂いております。

1月にはYMOで有名な細野晴臣さんのライブに行ってきました。71歳で現役!! 凄い!!  
細野さんの声を聴いているだけで幸せな時間でした。

古稀を越えて第一線で活躍し続ける彼に羨望を禁じ得ません。私の憧れです。



