

春の花粉症

花粉症とは…?

空気中に浮遊する花粉を吸い込み鼻や目の粘膜から体内に入ることによって起こるアレルギー反応です。毎年同じ季節に起こることから『季節性アレルギー性鼻炎』とも呼ばれています。

又、**ダニ**や**ハウスダスト**が主な原因となり、年間通して起こる「通年性アレルギー性鼻炎」があります。

主な症状

目や鼻を中心に出るのが特徴

鼻

- くしゃみ
- さらった水のような鼻水
- 鼻づまり
- かゆみ

目

- かゆみ
- ゴロゴロする（異物感）
- 目やにが出る
- 赤くなる

原因となる花粉

スギ、ヒノキ、シラカンバ、オオバヤシャブシなどの樹木花粉
カモガヤ、ハルガヤなどのイネ科の花粉

★代表的な花粉は**スギ・ヒノキ**などです★

花粉はいつからいつまで?

スギ

ピーク→2月～4月

ヒノキ

ピーク→3月～4月

イネ科

ピーク→5月～6月

対策

外出用

- マスクをする
- 花粉が付着しにくい服を着る
- メガネ着用

自宅

- まず、家の中に花粉を入れない
- 衣類等は粘着ローラーを使用する
- 手洗い・うがい
- 帰宅後にシャワーを浴びる
- 洗濯物は部屋干しにする

2025 春号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「新しい自分 未来への光」

春の暖かい日差しがやわらかく輝きわたり、周囲の花木が美しく微笑んでくれるようになってきました。春は、親しい人との別れや新しい人との出会いも多く、新しい自分を見つける機会でもあるので、新たなチャレンジをするにも良いタイミングです。他人と過去は変えられませんが、自分と未来は考え方ひとつで変えられます。新たにチャレンジすることで直面する問題を乗り越えるための努力や工夫は、今後の流れや結果に影響する可能性があるため、どんな事にも希望をもってチャレンジすれば、未来の自分に出会えるような気がします。さて、今年度の方針になりますが、高齢者が楽しみや生きがいをもって生活を送れる環境を大切に、人々がお互いを支え合い生きがいを感じる笑顔が絶えない空間で、心身共に快適で意欲増進に繋がる生活の場を提供し、高齢者世帯や独居生活の方々には、住み慣れた場所で自分らしい生活が送れるように、地域福祉サービスの提案や地域のインフォーマルサービス等の情報を発信して参りますので、今年度もよろしくお願いいたします。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

1月

ベーコンと
玉ねぎの
パスタ

2月

ソーセージ
ロール
ドッグ

たこ焼き

3月 おはぎ

にぎり寿司

お寿司とたこ焼きはあかわり
自由なので皆さんいつもより
たくさん食べていました!

協力して
鬼退治!!!
頑張っ!!!

鬼は外!! 福は内!!

節分

今回は、前回あげた物忘れの症状への対応について説明したいと思います。



つい今しがた食べたばかりなのに、その事をすっかり忘れてしまって催促すると言った場合には、「もうすぐ、できるから待っててね。」とか「ちょっと作るの手伝って」とか言って、待ってもらっているうちに忘れてもらうのが一つの手です。

また、何となく口寂しいとか、自分の好きな物を食べさせてもらえない不満からの訴えている可能性もあるので、日頃から本人の好きな果物やちょっとしたお菓子を用意しておいて、「もうすぐできるから、それまでこれで我慢して」というふうにして機嫌をよくするやり方もあります。

対応としては、何が事実か否定したり争うのではなく、本人に納得してもらう事が大切になります。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。

ヘルパーステーションから

訪問介護員 渡邊 玲子

野菜を使い切る! 電子レンジで作る食べやすい時短玉ねぎレシピ

玉ねぎの塩昆布和え

- ①玉ねぎ1/4を耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで1分40秒加熱する。冷めたら、繊維に直角に1cm幅に切る。
- ②①と塩昆布2つまみ、ごま油小さじ1/2を合えたら完成。

玉ねぎとちくわのマヨソース和え

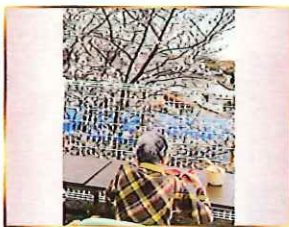
- ①玉ねぎ1/4を耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで1分40秒加熱する。冷めたら、小さめの乱切りにする。
- ②ちくわは約8cm幅の輪切りにする。
- ③マヨネーズ小さじ1と1/2、ウスターソース小さじ1/2を混ぜ合わせ、①と②を和えたら完成。

調理のコツ 玉ねぎは細かく切ってから加熱するより、塊のまま加熱する方が玉ねぎに含まれる水分によってやわらかく仕上がります。

季節も変わり、暖かくなってきました。九十九園の裏でも、桜が満開に咲き、ケアハウスの入居者様のお部屋からも一望でき、気持ちも和やかにしてくれていることと思います。

さて、ケアハウスでは30名近くの方が入居されており、規則正しく自由に生活されておられます。また、年間を通じて、様々な行事も行っています。例えば、6月には音楽祭でカラオケがあったり、7月には七夕で願い事をして頂いたり、8月には納涼祭で食べて踊って頂いたり、などなど、毎月ではありませんが何かと行事があり、季節なども感じながら楽しく生活して頂けるかと思えます。生活上、掃除や洗濯、入浴など不安がある方は、介護サービスのデイサービスやヘルパーなどを利用し、安心して生活して頂けます。また、24時間体制で職員も滞在していますので、何かあった場合でも安心して生活して頂けるかと思えます。これを読まれてケアハウスの事を知りたいと思われた方は、下記の担当者までお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

お花見昼食会



食事イベント



今後の予定 6月 音楽祭 7月 セタ・ビアパーティ 8月 納涼祭

ケアハウス 入居希望者様 ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
京田辺市大住池平99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当：中西



体操もしっかり!!



春の気配も濃くなり暖かな陽気に誘われ
皆さん元気に活動されています。

真剣勝負!!



今年は巳年 壁画のお目見えです!!



節分ゲーム!



新春かるたあそび



赤の勝ち!!



的当て
あた〜!!

初ゲームにも挑戦



洗濯たたみも
おまかせあれ



ねらって
ねらって〜



食事イベントの紹介



海老団子鍋を
いただきました



手作りの
あんまん
美味〜!

1月



すし職人さん直々に
握って下さいました。



美味しい〜!

2月



たこ焼きも
やきまっせ〜



いい笑顔でポーズ

3月

ひなまつり



ひなあられの味くらべ
おかわり〜

うまく
できるかな〜