昭和クラブ通信

昭和99年2月号

デイサービス昭和クラブ

住所：都城市金田町2538番地1

電話：0986-36-8358

事業所番号【4570203903】

https://caresupport.club

今年も手強い鬼が来た！

昭和クラブでは二月のイベント「豆まき」を行いました。昭和クラブには青鬼と黄鬼、福の神が登場しました。鬼の色にも意味があると言われており、青鬼へ豆をぶつけると、憎しみが消えて幸福が訪れ、黄鬼に豆をぶつけることで過去の後悔や自己中心的な考えが取り除かれます。今年の鬼も手強く迫力がありましたが大笑いの中、楽しく無事に鬼退治をすることができ、今年一年の健康や幸せを願いました。

～訪問看護だより～

立春を迎え、暦の上では春到来となりましたが、関東地方では大雪になるなど、今年の寒さもまだまだ続きそうです。

インフルエンザも猛威を振るい感染が拡大中の様です。九州ではすでにスギ花粉の飛散開始が報告され、いよいよスギ花粉のシーズンに入りました。花粉症を予防するために、極力花粉を接しないことが大切になります。外出時のマスクや、メガネ、防止の着用のほか、帰宅後のうがい、洗顔などを行うなど、花粉を吸い込まないよう工夫してください。

また、毛織物など花粉が付着しやすい素材のコートは極力控え、化学繊維の服装を心がけましょう。

予防をしっかりして、毎日を過ごすことを意識しましょう。

文責：管理者　山内

維のコートを着るなど、花粉が付着しにくい服装をすることで室内に花粉を持ち込む量を減らし、花粉を体内に吸い込む量を少なくすることが花粉症予防と同様に、引き続きコロナウイルスやインフルエンザの予防も極めて重要になります。

似た花粉症と感染症は症状も多く存在します。

実践し、体調管理に万全な予防対策を努めましょう。

免疫力低下にも気を付けて、美味しい物をよく噛んで食べて睡眠を取り、適度な運動を行い、笑顔で毎日を過ごすことを心がけましょう。

季節の変わり目は粉が極力控え、化学繊維の服装を心がけましょう。

今月のグルメ

～手作りハンバーグ～

今月の行事

～二月三日～
豆まき