

ふるさと

白楽荘在宅サービスセンターだより

平成30年3月24日 発行

白楽荘在宅サービスセンター

TEL 042-376-2942

<http://www.rakuyuukai.com/>

★Facebook あります★

<https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

デイサービスピックアップ

マンドリン演奏

3月2日(金)にマンドリン演奏のボランティアの皆様にお越しいただきました。

マンドリンはイタリアの発祥の楽器ですが、演奏された曲は「影を慕いて」「知床旅情」「丘を越えて」等々、利用者の方々に馴染みのある曲ばかりを演奏してくださいました。

会場にてマンドリン演奏が始まると、利用者の皆様はそれぞれ、手拍子をされたり、歌詞カードを見ながら歌を唄われ、楽しい時間を過ごされました。利用者の方々の感想を伺うと「マンドリンって名前は聞いた事あったけど演奏は初めて聞いたわ」「とても素敵な音色ね」「演奏している姿が素敵だった」と大好評のようでした。ボランティアの皆様、素敵な演奏をありがとうございました。またお待ちしております。



サンドウィッチ作り

3月9日(金)にほのぼのでは調理を行いました。参加者全員エプロンを身に付けいざ開始。

男性利用者の方にはパンにマーガリンを塗っていただきましたが、ベテラン主婦の方から「あら～塗りすぎよ」と手直しされる場面などありました。

1種類目はツナ、ハム、レタス。2種類目はジャム、生クリーム、フルーツを挟みました。皆さんでそれぞれのパートを担当し、ボリュームのあるサンドウィッチが出来ました。ちょっと量が多かったかな思いましたが、「うまくてきたね」「おいしいね」と皆さん完食でした。



～お知らせ～

花粉症対策されていますか？

今の時期、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどでお困りの方はいらっしゃいませんか？今の時期に限り、症状が見られる方は杉の花粉症の可能性が高いです。

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。その為、風邪だと思い込んで、症状を悪化させてしまうケースもあります。

今まで何ともなかった方が急に花粉症を発症される事もありますので花粉症特有の症状を知り、おかしいなと思ったら、早めに医師に診てもらい、症状の軽いうちに治療しましょう。

内服薬等は症状が出始める時期より早めに飲み始める事でより高い効果が出ると言われています。今シーズンはもう杉花粉の飛散量も折り返し地点を過ぎたそうです。症状でお悩みの方は来シーズン、早めの対策をお勧め致します。

「花粉症の対策」

- ・必要に応じて、内服薬や点眼・点鼻薬を活用しましょう。
- ・マスクを着用し、体内に取り入れる花粉の量を減らしましょう。
- ・花粉の飛散量が多い日中の外出は控え、外出された際は室内に入る際衣類についている花粉を払いましょう。
- ・帰宅後は洗顔やうがいを行いましょう。

4月のイベント案内

4月9日(月)茶話会(お茶を点てます)

4月26日(月)演奏会

編集後記

今回のふるさとはいかがでしたか。

寒い冬も過ぎ暖かくなってきたと思ったら雪が降ったり・・・

今年は桜の開花時期が早まり既にお花見シーズン到来していますね！送迎中の車窓からお花見が出来ると思いますので、皆さまお楽しみください♪

(ワーカー T・U)