

# 3月 オーキッドだより VOL.41



日ごとに暖かさが増し春めいてきました。  
 今は外出を控えているので利用者様に少しでも春を感じて頂けるようにお雛様を各階に飾っています。お雛様の前では自然と「明かりを付けましょぼんぼりに〜♪」と口ずさまれてます。2月は節分行事で赤鬼・青鬼さんをみんなで退治したり、おやつレクリエーションでベビーカステラを作ったりしました。  
 利用者様に楽しんで頂ける企画を考えていきますので又ホームページをご覧ください。

日本人の4人に1人が**花粉症**とされています。

## 花粉症対策

1. 飛散量の多い日は、外出時間や、服装に注意する。
2. 洗濯干しは、朝か夕方がおススメ。
3. 室内の湿度は、50%程度に保ち、乾燥を抑える。
4. 室内に入る前は、花粉を払い落とし、こまめに手を洗う。
5. 免疫力と、深く関係してるので、発酵食品を多く摂り、規則正しい生活を心がける。疲労は**自律神経**を過敏にして、アレルギー反応を起こしやすくします。
6. ストレスを上手に解消する。
7. 刺激のある嗜好品、食物をとらない。**喫煙**や**香辛料**などは鼻の粘膜を刺激します。**飲酒**は毛細血管を拡張させ、鼻づまりをひどくします。

## photoalbum ごもれび 利用者様の日常をお届けします



## 節分



## バレンタインデー



## おひなさま



## ベビーカステラ

## 3月の予定

5・19・23 訪問理美容

16 カフェクラブ

4月より理美容の業者の方が変わります。第1・第3金曜、第4木曜に変更します。お楽しみに〜