

# いきいき ふじ便り

vol.84  
R7年4月発行  
ケアハウスふじの郷

## 初詣



**1月16日(木) 犬山成田山初詣**  
この日は犬山成田山に初詣に行ってまいりました。天気に恵まれていたこともあり、場所が山頂という事もあって見晴らしが良かったです。ただ、風が強くて寒かったので、皆さんお詣りが済んだら帰りに寄る喫茶店で温かい物が飲みたいと話していました。今年もふじの郷の皆さんが元気に健やかに過ごせるようにと願掛けをさせていただきました。

## 節分



**2月2日(日) 豆まき・節分**  
今年の節分は2月3日ではなく2日になっていましたね。毎年節分は2月3日に行うので少し変な感じですね。今年の節分は天気が悪かったので食堂の外に鬼を取り付けることが出来ませんでした。それでも皆さん、外に向かって『鬼は外』『福は内』と、大声を出して豆まきをして下さっていましたね。豆まきの後の豆蒸しパンとコーヒーも美味しいと喜んでもらえて良かったです。

## クラブ活動紹介

### 紙粘土教室



活動日：月1回(第3日曜日) 午前9時40分～  
ボランティアの先生：山田先生  
材料費：1,000円  
場 所：集会室  
可愛い粘土細工を作って部屋に飾りませんか。先生が親切丁寧に教えて下さるので細かい作業が苦手な方でも大丈夫です。道具も何も必要ありません。見学も出来ますので、興味がある方は職員に声をかけてください。

### 華道教室



活動日：月2回(第2・4水曜日) 午後13時30分～  
ボランティアの先生：武田先生  
材料費：1,620円(1回810円)  
場 所：図書室  
自分で華を生けて部屋の中を華やかに飾りませんか。道具ははさみや花瓶などが必要になります。詳しい事は職員にお尋ねください。見学も出来ますので、興味がある方は職員に声をかけてください。

### 書道教室



活動日：月2回(第1・3水曜日) 午前9時40分～  
ボランティアの先生：原先生・佐藤先生  
材料費：月500円  
場 所：集会室  
先生が親切丁寧に教えて下さるので習字が苦手な方でも大丈夫です。道具はこちらで用意するので、気軽にご参加頂けます。見学も出来ますので、興味がある方は職員に声をかけてください。

## ～活動紹介～

### カラオケ



活動日：毎週木曜日 午前10時～  
参加費：1人3曲200円  
場 所：集会室  
1人3曲まで好きな歌を歌って頂けます。申し込まれる方は早めにお問い合わせ致します。歌を聞きに来ていただけるだけでも大丈夫です。

# 健康コラム

## 「花粉症を発症させない、悪化させない、医者が勧める花粉症対策」

昨年よりスギ花粉の飛散量が多いと言われている今年。花粉症の人はもちろん、まだ花粉症になっていない人も発症の可能性が高まるので注意が必要です。

### 花粉との接触を控え、室内に持ち込まないのが重要な花粉症対策

花粉症にならない為に、花粉症の人はこれ以上酷くならない為に、有効な花粉症対策があります。ちょっとした意識と、花粉症対策グッズで直ぐにできるものばかりです。

#### 外出する時は、メガネ・マスク着用

メガネも良いですが、ゴーグルの方がさらに効果的です。できれば帽子も。

#### 花粉を払いやすいサラッとした素材のコートなどを着用する

毛足の長い服は花粉を巻き込んでしまうのでNGです。ポリエステルやナイロンなどの素材を選びましょう。

#### 室内に入る前に衣服や髪に付いた花粉をよく払う

とくにコートなどの上着の表面をよく払うこと。ブラッシングブラシを使うとより効果的です。

#### 帰宅後、うがい・手洗いをする

花粉は粘膜につくので、うがい・手洗いの他、鼻うがいや目も洗うと効果的です。

#### 洗濯物や布団を外で干さない

外に干すと花粉が付いてしまうので、乾燥機を使ったり、室内干しをしましょう。布団は清潔なシーツやカバーを使い、布団用の掃除機をこまめにかけると最善です。

#### こまめに掃除をする

花粉は下に落ちるので毎日掃除機をかけた方が良いでしょう。

#### 空気清浄機や加湿器を使用する

花粉は水分があると下に落ちるので、加湿器は有効です。もちろん空気清浄機で花粉を排除するのも大切です。

これらの対策の他、くしゃみや鼻水などの症状が出たら、市販の薬でその場しのぎをするのではなく、早めに耳鼻咽喉科などを受診することが大切です。

FYITE HEALTHCARE参照

## 行事予定

### 4月

骨格ストレッチ、いのこメガネ無料点検、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、居室電気周りチェック、エアコンフィルター清掃、消防訓練、藤まつり

### 5月

ロマンティックコンサート、ふじの会、田楽の日、折り紙クラブ、ほのぼの会、ミニフラワーアレンジメント、おやつの日

### 6月

ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、いのこメガネ無料点検、折り紙クラブ、七夕飾り作り、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、回転寿司ツアー、あじさいを見に行こう

## 行事写真

### 1月



1/9 折り紙クラブ



1/18 鬼工作



1/23 ミニフラワーアレンジメント



1/26 まゆ雛人形



2/6 折り紙クラブ



2/19 和菓子作り



2/23 モールフラワー工作



2/28 甘酒の日

### 2月



3/15 ちりめん細工



3/26, 27 お花見ツアー

### 3月



3/21 ほのぼの会



3/30 くまのぬいぐるみ