

株式会社 ケアサポート コウセイ

サービス  
宮路やまの湯  
月刊

# 宮路だより

立春を迎えると日が長くなったように思え、春の訪れが待ち遠しいですね。暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。引き続き体調管理に気を配り温かくしてお過ごし下さい。

## これからが注意!! 花粉症対策! 早めがポイント!!

スギなどの花粉が原因になって起こるアレルギー疾患の花粉症。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて毎年くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどで多くの人を悩ませています。日本ではスギの他にもヒノキ・イネ・ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。



### …花粉症のセルフケア ……………

#### \* 室内に入る花粉を防ぐ

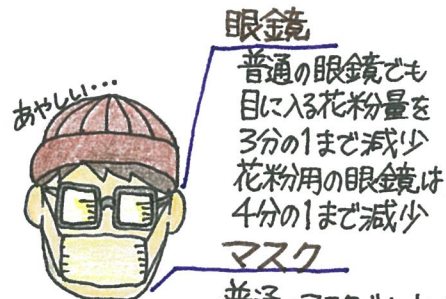
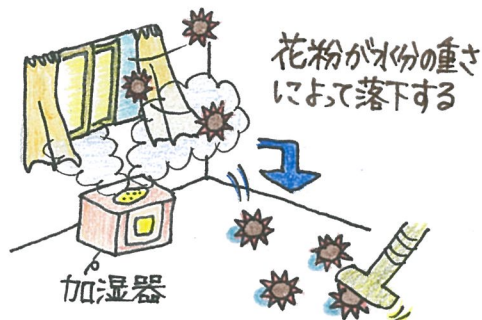
家に入る前には衣服や髪に付着した花粉をはたき落とす。

#### \* 室内での飛散を防ぐ

花粉は湿気を含むと重くなり落下するので加湿器を利用し、湿度を上げれば空中での浮遊を防げる。

#### \* 体に入る花粉を防ぐ

外出時にはマスクや眼鏡や帽子を着用することで効果的に防ぐことができます。



**眼鏡**  
普通の眼鏡でも目に入る花粉量を3分の1まで減少  
花粉用の眼鏡は4分の1まで減少

**マスク**  
普通のマスクでも水で湿らせたがぜを中にはさむことによって90%以上の花粉をシャットアウトできます

富山県の今年のスギ花粉の飛散開始日は2月20日前後となっていますので、早めの対策をおこなしましょう!!

# 1月の行事紹介コーナー

皆さん背すじを伸ばし、一筆一筆に思いを込められていました。


## 〈正月遊び〉

どこや〜?



笑

## 〈書き初め〉

目かくしをしての福笑い   
 本当にお腹が痛くなるほど大笑いしました!



## 〈牛乳パックタワー〉

牛乳パックを輪切りにしたものを積み上げるゲーム  
 手の良い運動です

おっとと!  
 何個積み上げれるでしょうか!?



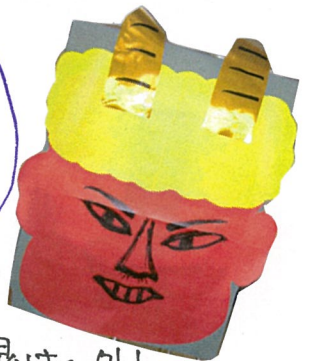
## 〈手作りおやつ〉

職員手作りの誕生会ケーキ  
 抹茶チズケーキ      チョコケーキ

節分の日に向けて鬼のお面作り  
 鬼退治ゲームもしました。



お店で食べるようなケーキに舌鼓をうつ(\*ω\*)



鬼は〜外!  
 福は〜内!!

# 皿の絵付け体験

富山市のカフェ&クラフト教室「森のサタ」の講師の村橋さんをお呼びして『ポセラーズ』体験をさせていただきました!

シルのような紙をお皿に見取り付けました♪

あとは焼き上がりを待つのみ!



ステキ

カワイイ

飾ってもイネ!!

何を  
食べよか?

完成した絵皿は  
富山銀行皿支店  
にて展示する予定  
となっております

お楽しみに〜

# デイサービス とんがりやまの湯 が移転します ㊦

あるへん村前のデイサービスとんがりやまの湯  
ですが、立山町の指定管理事業所としての  
デイサービス事業を終了することになりました。  
それに伴い、5月1日(予定)よりデイサービス宮路やまの湯の横(旧そばん教室)  
にて営業することになりました。隣接での営業となりますが、  
デイサービス宮路やまの湯の営業内容はこれまでと変わりません。



## お知らせ

- ★ 1月分の利用料より口座振替となります。初回の振替日は3/23です。  
(既に口座振替となっている方につきましては、今まで通り振替日は毎月15日です。)
- ★ インフルエンザが流行しています。外出した後や食事の前には必ず  
手洗い・うがいをしましょう。
- ★ 冬期間の積雪時には送迎時間が前後する場合がありますが、ご了承ください。
- ★ 当施設内で利用者様間の食べ物の受け渡しは感染症予防も含め  
禁止とさせていただいておりますのでご了承ください。

<株式会社ケアサポートエッセイ>

デイサービス **宮路やまの湯**

〒930-1367 立山町宮路34-1

(ヨツミヤジ)  
(TEL) 076-483-4384

(FAX) 076-483-4385 担当 竹内

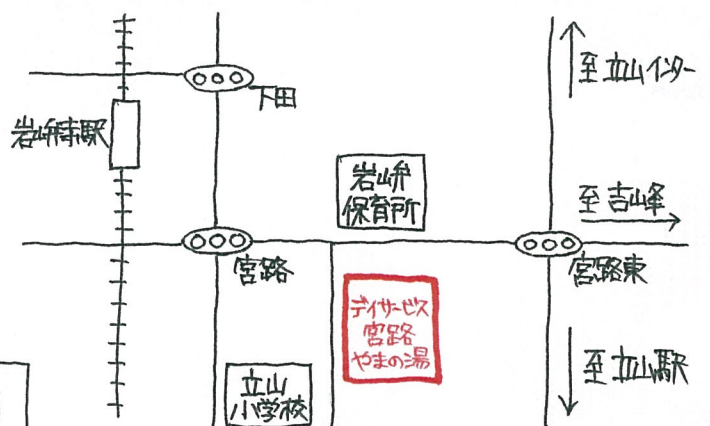
宮路やまの湯ホームページ

<http://384yamanoyu.jp/>

スタッフブログ  
随時更新中です



介護相談・施設見学無料! 体験随時受付中!



お気軽にお問い合わせください  
お待ちしております!