

# 愛の家通信

## 今月のベストショット!



編み物の上手なご入居者様です。毛糸の帽子もお手の物。色とりどりの毛糸で今日も手作りの心のこもった作品を作ってくださいしております。(^^)

青鬼・赤鬼に扮したスタッフが今年も立派な鉄の棒を持って、鬼役に登場してくださいました。ご入居者様も「鬼は外・福は内」の掛け声で元気に節分行事をやりました。(^^)



手慣れたお姉さん二人で食事作りをお手伝いしてくださいありがとうございます。



上は食器洗いのお手伝いと、右は可愛い赤ちゃんのお人形を大事に抱えたご入居者様の満面の笑顔の写真です。私の子供だよー!

皆さん、こんにちは。2月に入りましたがいかがお過ごしでしょうか。新潟県内は最強寒波の影響で平地でも久しぶりの大雪が降り、各地で交通機関も大変でした。ようやく大雪も溶けてきて、道路も走りやすくなってきていますが、くれぐれも雪道の運転には気を付けてください。2月と言えば節分とバレンタインデー。今年の節分は2月2日。2021年にも同様の日付でしたが、その時はなんと124年ぶりだったそうです。ホームでは感染症対策をしっかりとしながら、節分行事をご入居者様と一緒に楽しみました。まだまだ寒さは続きますが、冬ならではの温泉やスキー・スノーボードなど楽しみつつ、風邪など引かないよう温かくしてお過ごしください。 ホーム長 矢代

### 【花粉症の鼻づまり対策】

#### 原因から解消法、効果的な薬の選び方まで

春が近づくと、花粉症の季節が到来します。寝る前に鼻がつまってしまう、なかなか眠れない経験はありませんか?なぜ花粉症は鼻づまりを引き起こすのでしょうか?この記事では、以下のポイントについて詳しく解説します。

#### I: 花粉症と鼻づまりの症状と原因

花粉症は、鼻水、くしゃみ、目のかゆみなど、多岐にわたる**症状が特徴です**。体が花粉を有害な異物と認識し、排除しようとする**免疫反応**によって引き起こされます。

#### II: 花粉症による鼻づまりの原因

鼻づまりは、鼻の粘膜が腫れて空気の通り道が狭くなることで生じます

#### III: 花粉症の種類とそれぞれの特徴

その原因となる花粉の種類によって、季節性と通年性に大きく分けられます。季節性花粉症は、**特定の季節に特定の植物の花粉が飛散する時期に症状が現れる**もので、**スギやヒノキなどが代表的**です。

一方、**通年性花粉症は、ハウスダストやダニなど、年間を通じて接触する可能性のあるアレルゲン**によって引き起こされます。

#### 花粉症の鼻づまりを和らげる即効性のある方法

・温める・ツボを刺激する・加湿して鼻腔に潤いを保つ

続きは下記QRコードより、**健達ねっと**のページをご覧ください ↓



## ラーメン天国 新潟食べ歩きの日

こんにちは!長岡悠久のアイです。今月紹介するのは“**こまどり**”さんです。新潟市西区にあり、新潟5大ラーメン濃厚味噌が食べられるお店です!五目やごま、豚骨味噌など味噌味噌をベースにたくさん味噌ラーメンがあります!麺の太さもそれぞれのラーメンに合った太さになっていて、こだわりが伺えます。今回私は、ネギ味噌ラーメンを食べました。辛みに弱い私ですが、それを上回り思わずスープを飲んでしまうほどの美味しさでした。餃子は他店よりも一回り大きく食べ応えが合っておりおいしいですよ!



2月22日は  
にゃんにゃんにゃんの日

猫の日はいくつかありますが、猫の日実行委員会が制定した記念日です。(因みに、世界猫の日は8月8日)



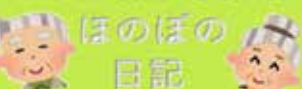
## 地域の節分食

節分は立春の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のこと。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるわけです。そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われておりその土地ならではのものを食べてきました。



皆さんの家ではどのような節分食を食べますか?

## 広い世代へ介護の魅力を発信



2月の行事といえば節分があります。今年のも、スタッフが鬼に扮して登場。皆様、一斉に「鬼は外!福は内!」と元気な掛け声で紙の玉を当てる鬼退治。その後、春を連れて福の神が登場。ついには神主さんも登場し、皆様の幸せと健康を祈願してくれました。年間を通して行事は様々あり、季節を感じて頂いたり入居者様に喜んでいただくには?と考えスタッフがアイデアを出し合い相談しています。年代や経験も様々、準備が大変な時もありますが、入居者様の笑顔が見れた時、疲れも忘れ「また来年もやりましょう!でも鬼が笑うわね。」なんて賑やかな反省会がされています。とかく、「〇〇だからできない。」と考えてしまいがちですが、スタッフでアイデアを出し合い、「どうしたらできるようになるかな」と考えた時、物事が前に進み始め、良い結果に繋がっていきます。自分の中の決めつけ鬼を退治して、新しいことにチャレンジできるそんな1年にしていきたいと思ひます。



## 春よ来い vol.23

