



# つるかめ新聞

2025年・2026年

12.1月号

第348号（令和7年12月12日発行）



## 散髪のお知らせ

毎週木曜日の午前中に、入所者様の散髪をしています。年内は12月25日まで、年始は1月8日から実施する予定です。混み合うことが予想されますので、散髪のご予約はお早めにお願ひします。

カ ッ ト : 2,000円



12月3日に、秋の大運動会を開催しました。入所者さんと職員が紅白のチームに別れ、大玉転がしや玉入れを行いました。玉入れでは、大接戦を繰り広げ、カゴをめがけて投げる表情は真剣で投げる手には力も入り、「負けてなるものか!」と最後まであきらめずにどちらのチームも全力で楽しめました。



# Enjoy Life

エンジョイライフ



11月19日に  
親和会フラダンスの  
方々が、華やかな衣  
装で優雅な踊りを披  
露されました。入  
所者さんだけでなく職  
員も和やかな気持ち  
に包まれました。

10月31日にハロウィンイ  
ベントとして、院内保育園  
きららの園児が、かわいい  
仮装をして施設に訪問して  
くれました。利用者さんが  
お菓子を手渡すと嬉しそ  
うに受けとっていました。

## 花粉症について

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患で、日本では約60種類の原因植物が知られています。

花粉症の主な症状は、鼻づまり・くしゃみ・さらっとした透明な鼻水・目のかゆみ・充血・涙が出る・目のゴロゴロする感じなどがあり、その他、皮膚のかゆみや湿疹・頭痛・体のだるさ・不眠・咳などが起こることもあります。

### 花粉症対策

#### ・花粉を避ける

晴れて風が強い日中は花粉がたくさん飛ぶので、なるべく外出は控えましょう。外出時はマスクを着用し、綿や化学繊維などのすべすべした素材の服を選んで着るようにしましょう。

#### ・室内に花粉を持ち込まない

外出から戻ったら、家に入る前に玄関先で服についた花粉を払い落としましょう。また、すぐに手や顔、目、鼻を洗い、うがいをするのが大切です。

#### ・花粉情報を活用する

花粉情報は、様々なメディアから手に入れることが出来るので、外出の計画などに役立て、花粉から身を守りましょう。

#### ・栄養バランスの良い食事をする

#### ・市販の内服薬、点眼薬、点鼻薬を使う

#### ・病院で診察を受ける

耳鼻科、眼科、内科、皮膚科など、症状に応じて診療科を選び医療機関を受診しましょう。

またスギ花粉は、2月から飛散し始めます。早めの対策を行いましょう。



## イチ押し！ 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・海鮮ちゃんぽん
- ・ごぼうと豚肉の炒り煮
- ・フルーツ（黄桃缶・白桃缶）



※写真左下が海鮮ちゃんぽん