

ケアホテル のぞみ

サポートニュース

No.86

平成31年 3月発行
広報誌 サポートニュース 第86号

株式会社みちのくサンガ

編集・発行
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48
TEL : 018-839-8503
FAX : 018-839-9901

<http://www.michinokusanga.jp/>



デイサービス

入浴週間



2月25日から2月27日までデイサービスセンターのぞみでは「ヒバ入浴週間」を開催致しました！！
プカプカ浮かぶヒバチップを手で触れ「いい匂いっこだこと〜♪」と皆様笑顔でした☆

これ、なんだ？

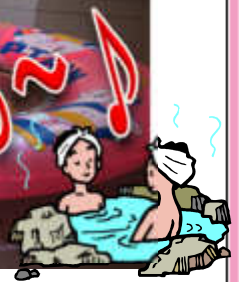


い〜い匂いっ子してたな！！



風呂さ入ってるの？

いい湯だなあ〜♪



☆山岳文化祭☆

2月23日(土)に遊学舎で開催された「山岳文化祭」に出かけ展示物を鑑賞しました！！山や滝、花など写真から自然の素晴らしさを堪能しました。

女の人も山に登るんだなあ〜



山に咲いてる花、大好きだ！



☆買い物ツアー☆

2月27日(水)に「秋田なまはげ農業協同組合直売センターいぶきの里」買い物ツアーを開催しました！！

いってきま〜す！！



何買うかな〜♪



ショートステイ

節分豆まき



2月3日節分、ケアホテルのぞみでは豆まきを行い邪気を追い払い一年の無病息災を願いました!

健康ニュース

花粉症対策

喉や目のかゆみ、鼻水、くしゃみ等この季節に悩まされる「花粉症」ですが、手洗いやうがい、マスク等での予防の他に、様々な食材が花粉症に効果的と言われています。その一つが「お茶」です。お茶に含まれるカテキンには血圧や血糖値を下げたりする他にアレルギーを抑える作用があるとされています。

■甜茶(テンチャ) ■グアバ茶(シジュウム) ■べにふうき緑茶 ...

また、お茶と同様、花粉症対策として注目されているのが、乳酸菌です。乳酸菌にはアレルギーを抑える仕組みがあり、様々な乳酸菌が花粉症に効果があるとされています。

※お茶の効果は個人差も大きいので、必ず効果が出るとは限りません。花粉症は早期に治療をすることで、つらい症状を軽減することもできます。自分に合う花粉症対策を見つけて、つらいシーズンを少しでも楽に乗り切れるよう工夫してみたいかでしょうか♪

今後の予定 ■デイサービス:お花見ドライブ(4月中旬) ■ショートステイ:お花見ドライブ



編集後記

暖かくなってきましたが、朝夕の寒暖の差はまだ大きく、油断は禁物です。引き続き「手洗いうがい」をこまめに行い、衣類を調整して元気に初春を楽しみましょう♪

次号もお楽しみに!

株式会社みちのくサンガ

ケアホテル
のぞみ

平成31年 3月発行
広報誌 サポートニュース 第86
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403
秋田市上北手荒巻字塚切48
TEL : 018-839-8503
FAX : 018-839-9901
<http://www.michinokusanga.jp/>

