



はなだより とむろ

第21号

平成28年1月27日発行

発行: 社会福祉法人 康仁会
特別養護老人ホーム はなの家とむろ
〒243-0422 神奈川県厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 Fax 046-225-8711



今年も、利用者様のはじけるような笑顔に出会えるように、職員一同心をこめて支援していきたくと思っています。

また、地域の方を対象とした介護予防講座「はなはな健康塾」の開催も決定しました。利用者様、ご家族、地域の方と手を取り合い、連携しながら、皆が「自分の人生は自分で決める」ことを支援できる施設でありたいと考えています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

平成28年度 はなはな健康塾 「終活を考える」

- 日時: <第1回> 3 / 7 (月) 今からできる介護予防
- <第2回> 3 / 14 (月) いざという時の介護サービス
- <第3回> 3 / 28 (月) 最後まで自分らしく～エンディングノート～

※ いずれの回も10:00～11:30です。

会場: 特別養護老人ホームはなの家とむろ (駐車場に限りがありますので公共交通機関でご来場ください)

定員: 20名 ※参加ご希望の方は、はなの家とむろまで直接お問い合わせください。

冬の健康について

看護部だより No.4

※花粉症の季節です※

<花粉症とは?>

植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状のことです。

- ・鼻⇒くしゃみ、鼻水、鼻詰まり。
- ・眼⇒痒み、充血、涙。
- ・全身症状⇒だるい、熱っぽい、イライラ、喉・顔・首の痒み、集中力の低下が挙げられます。



いかがですか?

このような症状があれば花粉症かも知れません!!

◎花粉症の年間原因植物◎

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ハンノキ												
シラカンバ												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムクラ												



<花粉症対策>

* 医療機関での治療

- 1、対症療法: 内服薬、点眼、点鼻薬などの薬物療法、レーザー療法
- 2、根治療法→免疫療法

この他大切なのはセルフケアです! 重要な事は花粉の接触を避け、予防すること!!

- ①花粉飛散情報に注意する。
- ②花粉が多く飛んでいるシーズンは、外出時にはマスク、メガネ、帽子でガード!
- ③上着は表面がつるつるした素材でくっつくのを予防、叩き落とせる事がメリット!
- ④帰宅したら玄関で花粉をよく払い、洗顔、うがいをして鼻をかむ。
- ⑤花粉が多く飛んでいる時は外出を控える。窓を開けない。洗濯物、布団干しも控える。
- ⑥部屋の中に入れた花粉もまめに掃除しましょう!
- ⑦睡眠をよくとり、生活習慣を整える事は正常な免疫機能を保つために重要です。風邪を引かないこと、お酒の飲み過ぎ、煙草も控えましょう。粘膜を正常に保つ事も大切です。

症状がひどい時には受診も必要です。

特別養護老人ホーム はなの家とむろ

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
URL: <http://koujinkai.tomei.or.jp/>
E-mail: tokuyo-info@tomei.or.jp

笑顔を添えて 心に寄り添うところ

♪ 編集後記 ♪

スタッフの一言

初の試みでレイアウトから印刷まで全て手作りしました。自信作です! ご意見・ご感想等ぜひ、お待ちしております!

～お寿司バイキング～

去る12月8日に毎年恒例のお寿司バイキングを行いました！みなさん、幸せそうに召し上がっていました♪



その場でお寿司を握ってくれました！

サーモン食べたいな！



おかわり！



美味しいね！



はなの家とむろのひと時…

5年目を迎え、余暇の充実を図ってきました。
これからも利用者様が楽しく過ごしていただけるように努めていきます。

～衣類販売～



素敵なお洋服が沢山★



気に入った服が買えたよ！



去る12月21日に衣類販売を行いました。どれが良いかしら？とご家族と一緒に真剣に選ばれていました。
いつまでも好きなお洋服を着て、オシャレを楽しんでくださいね。



どれにしようかな？！



親子でお買い物！！

～クリスマス会～

ユニット毎にクリスマス会を行いました！クリスマスソングを唄ったり、和太鼓の体験を行ったユニットもありました♪



職員一同、一生懸命企画しました！



クリスマスケーキ！甘くて美味しい★



サンタさんからクリスマスプレゼント★



～ボランティアさん～

ギター演奏やウクレレ・フラダンスを披露してくださいました♪その他にも、傾聴ボラさん、喫茶ボラさんが定期的に来てくださり、はなの家とむろは地域の方々に支えられています。

ギターの音色がとても素敵でした♪



ウクレレに合わせてフラダンス♪ハワイに来た気分を満喫！



みんなで一緒に踊り、和やかな雰囲気でした！