

# かもみ〜る

だより



2024 春号

かもみ〜るの敷地内は、さくらんぼの花と木蓮の花が咲き春の訪れを感じる季節となりました。気持ちがワクワクする一方で、心身ともに不調を感じやすい時期でもあります。体調の変化に気を付けながら日々過ごしていきたいと思います。

## 施設内外の様子

### メダカ

水槽内が新しくなり、4匹の赤ちゃんメダカが誕生しました。その中の1匹が大きく育ち、元気良く泳ぐ姿に癒されています。

卵を産み付ける場所です。



### 雪景色

12月の冷え込んだ翌朝、施設の敷地が雪景色になり、ハナミズキに雪の花が咲きました。



### 壁飾り



利用者さんと一緒に作品を作り、飾ることで季節行事を感じる事が出来ます。





川柳  
お題【クリスマス】

夜の町  
イルミネーション  
きらびやか

白銀の  
雪が積もるよ  
この景色

トナカイが  
サンタを乗せて  
夢運ぶ

デイケア活動に参加して

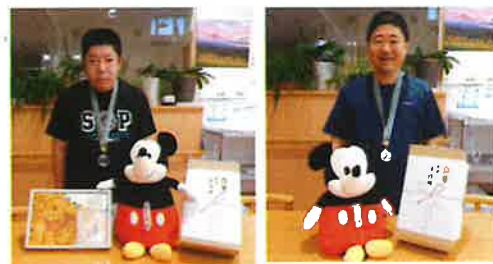
9/21 フライングディスク大会が池田総合体育館で開催され、2名の利用者さんが表彰されました。

【アキュラシー部門 団体戦 準優勝】

5m の距離から10枚のディスクを投げ、通過した枚数を競う競技

【ディスタンス部門 準優勝】

3枚のディスクを投げ、最長距離を競う競技



10/12 障害者社会参加支援事業グランドゴルフ大会が吉野川公園運動場で開催され、1名の利用者さんが表彰されました。

【個人 第3位】

【ホールインワン賞】



11/1 美馬市寺町の菊花展に参加



応急手当 WEB 講習

応急手当について必要でないかと利用者さんが提案。資料をパソコンで作成し下準備等を重ね取り組み、2月3月と計4回発表されました。「緊張はしなかったが、喋りがつたなかった」と感想がありました。今後も色々チャレンジして欲しいです。



## 四国水族館



自治会レクリエーションの行先についてアンケートをとると、『水族館』『動物園』『焼肉』『川之江』と意見があり、香川にある『四国水族館』に行くことになりました。11/14と11/15に分かれて実施しました。館内ではイルカショーがあるのでワクワクしながら出発！昼食は『ガスト』で、注文すると猫ロボットが料理を運んで来てくれ、**あらびっくり！**初めての体験でした。お腹を満たし水族館で大きな壁面の水槽をバックに記念撮影！館内のいろいろな魚を見てゆっくり過ごしました。帰りは美味しいパン屋『カレンズ』に寄り、それぞれ好みのパンを購入して帰りました。



## 3/5 おしるこ会

鏡もちを使って食事会を開きました。定番の“おしるこ”と甘い物が苦手な方のために、一風変えて“もち入り豚汁”をメニューに増やしました。





### ☆ 冬よりも春の方が乾燥している??

春に訪れる移動性高気圧は暖かく乾燥した空気を含んでいます。その一部が偏西風に乗って移動してくるため、春先の大気は乾燥し、風の弱い穏やかな晴天となります。この時期、花粉だけでなく、黄砂の飛散量の増加、微小粒子物質(PM2.5)が移動性高気圧に乗って多く運ばれてきます。もともと乾燥している空気アレルギー物質をのせ風が吹き込む点、気温が上がっている点、加湿を止めてしまうなどの要因により乾燥が進んでしまうのです。气象台でも最小湿度は3、4月と発表されています。

### ☆ 空気が乾燥するとどうなるの？

- ① 感染症にかかりやすくなる... 大気が乾燥するとウイルスが大気中に漂いやすい。のどや気管支の粘膜・肌も乾燥してしまい、紫外線等の影響で防御機能が低下する。
- ② 火事のリスクが増える ... 湿度の低下と春に吹く強い南風が火災を起きやすい状態にする。

### ☆ 乾燥予防 室内の湿度は50~60%を保つ

- ・濡れタオル、洗濯物を室内で干す
- ・鍋で湯を沸かす
- ・霧吹き、ルームミストを使用する
- ・加湿器を使う
- ・観葉植物を飾る



- ・水を入れたコップを置く
- ・入浴後、浴室のドアを開けておく
- ・床を水拭きする
- ・水槽を置く



### ☆ 湿度を保つ以外の方法

- ・保湿ジェル、クリームで肌の乾燥を予防する
- ・身体を温める...ストレッチによる血行促進、基礎代謝をあげよう



肌乾燥で悩んでいる人はインナーケアがオススメです！

インナーケアとは...

「栄養バランスのよい食事と適度な水分摂取」

「適度な運動」「質の良い睡眠」



発行 令和6年 4月  
特定医療法人 恵済会  
グループホーム かもみ〜る  
施設長 真木 博

〒779-4703

徳島県三好郡東みよし町中庄 418-1

TEL (0883) 76-1105 FAX (0883) 76-1108

E-mail:kamomi-ru@vega.ocn.ne.jp

