篠原デイサービスセンター健康だより

No．106／4月号

おきな草

《２月の企画／節分会》

２月の行事として節分を行いました。『豆まき』と『鬼の的当てゲーム』です。

的当ては、鬼の口とお腹に空いた穴へ向けて、お手玉を投げ入れるゲームです。皆さん、豆まきのように、思い切り鬼にお手玉を投げておられました。穴にお手玉が入ると、口は１０点、お腹は５０点、点数が入り、獲得点数の多い人から景品を選びました。

豆まきは、窓の外に設置した鬼の絵に向け、元気良く「鬼は外ー！福は内ー！」と声を出しながら、豆を投げていました。

皆さん笑顔で、楽しみながら一年間の厄払いと無病息災の祈願が出来ました。

《３月の企画／ひな飾り作り》

３月３日の雛祭りに合わせた企画として、毎年恒例となっている『ひな飾り作り』を行いました。

男雛と女雛の着物を、ちりめん布で作った柄より選んで頂き、そこに表情や髪の毛を描いた顔を付け、さらに金色の台紙に貼り付け、紐も付けて、デイルームの廊下に飾りました。

笑顔や可愛い顔、凛々しい顔などいろいろな表情の個性溢れる作品が出来上がりました。

皆さん楽しそうに、自分の作品を見ておられました。

《看護師より／皮膚炎について》

冬場の乾燥でダメージを受けた肌に、花粉という刺激が加わり、目の周りや首、顔等に赤みや痒みが現れます。花粉の飛散時期だけ発症する肌荒れです。特に目の周りは皮膚が薄く、バリア機能が最も弱い部分なので、症状が出やすいです。

花粉が肌に付かないようにメガネやマスクをしたり、肌や髪に花粉ブロックスプレー等を使用して予防すると良いでしょう。

外出後は洗顔やシャワーを浴びるなどして早めに洗い流し、さらにしっかりと保湿もしましょう。また、洗濯物を室内に干すなどの対策を行い、花粉飛散時期を乗り切りましょう。