



わかすぎ新聞

第22号

令和2年

2月28日

株式会社ありがとうの理念



自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



皆勤賞&わかすぎ賞の表彰を行いました♪



おめでとう
ございます！



今日からできる花粉症対策



早めの対策で花粉症をケアしよう！！

こんな日には注意！まずは花粉が飛びやすいとされる気象条件について知っておきましょう。

- ・晴天または曇天の日
- ・前の日に雨が降った日
- ・日中の最高気温が高めの日
- ・湿度が低く、乾燥した日
- ・強めの南風が吹いた後、北風が変わった日

食生活	アレルギーの症状を軽くするためには、規則正しい食生活が重要です。暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。自分に合った食品を選びたいですね。
習慣	室内 花粉シーズンにはドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。外から持ち込まれた花粉を除去する為にも、こまめな掃除を心がけましょう。 帰宅後 玄関前で服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがいや洗顔で花粉を洗い流すと効果的です。 服装 できるだけツルツルとして凹凸のない素材の服を選びましょう。コートなど、一番上に着るものは特に注意が必要です。 体調管理 早寝早起きをする、バランスのとれた食事をする、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。 寝具 花粉シーズンは布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしてもしたい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に。



雨森から一言



皆勤賞&わかすぎ賞、おめでとうございます！貰ったからと油断せずこれからも「わかすぎ」でリハビリに運動と頑張りましょう！貰えなかった方々もこれから貰えるように食事や体調管理に気を付けて「わかすぎ」でリハビリや運動と頑張ってください。元気な春を迎えましょう。春とともに皆様の上にも幸せが訪れますようお祈りいたします。日々暖かくなりますが、油断して風邪などお召しになりませぬようご自愛ください。



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708