

## 花粉症の季節が やってきました...



温かいし春が来たかなと思っていると寒い日が続いたり、気温が安定しない日が続いていますね。しかし、春はもうすぐそこに...この季節が今年もやって参りました。花粉症をお持ちの方はもう、目の痒さ、鼻水、のどの痛みなど感じ始めておられるのではないのでしょうか。そこで今月は花粉症についてのお話をしようと思います。

花粉が多く飛んでいると言われる日は天気が良い日、曇りの日。最高気温が高い日。前日が雨の日等だそうです。そんな日はできるだけ対策したいですね。そこで、具体的な自分でできる対策を紹介しましょう。

- ①外出を控える  
花粉が多く飛んでいる時間帯は午後1時~3時の間と言われています。そういう時間帯をさけて外出をするのも手かもしれません。
- ②外出時は防備する。  
帽子・メガネ・マスクなどを身に着ける。服は静電気の少ないものを選びましょう。
- ③家に入る前に  
服などについていた花粉は外で払う。払うだけでも花粉の数は減るそうです。
- ④帰宅後は  
手洗いうがい。これは風邪の予防にも大切なことです。加えて洗顔も効果的です。

それでも辛い時は我慢せずに病院に行きましょう。耳鼻科等であなたに合ったお薬を処方してもらえませんか。

### ぷちぷらす 今月のピックアップ☆

#### 3月7日(月)PM **コナン映画研究会**

一緒にコナンの映画を見て犯人を推理しませんか。コナン好きの方はぜひご参加ください♪真実はいつもひとつ!!

#### 3月12日(土)AM **外出プログラム**

浜屋敷で行われるはーとふれあい祭りにみんなでいきます。当日はお店が出たり、出し物があつたりにぎやかになりそうです。興味のある方はぜひ。

#### 3月15日(火)PM **臨床美術**

今月もします。大好評の臨床美術!! 今月は『味覚を表現する』だそうです。毎回独特な絵の描き方を教えていただきます。出来上がった絵にあなたも満足できるはず♪

要予約、定員になり次第受付終了しますので興味のある方はお早目に!



都合によりコラム「いちえだより」はしばらく休載いたします。

またの掲載をお楽しみに☆

### ジョブアークスさん 出張授業レポート



2月15日に就労移行支援事業所ジョブアークスさんが来て下さり、授業を行ってくれました。

就労移行支援事業所とは、働きたいけどまだ自信がないなという方などが就労に向けて準備をする場所です。

今回は領收書作成の仕方を教えていただきました。知っているようで知らない領收書の書き方...。初めてする作業に苦戦される方もいましたが、皆さん一生懸命取り組まれていました。



#### 3月3日 **ひな祭り**はちらし寿司♪

デイケアで少し変わったちらし寿司を作りました! リボン付きでかわいく仕上げました。このリボン実はハムでできてるんです!! 作り方は簡単! ハムの両端を切って折りたたんで爪楊枝を刺して止めるだけ☆散らし寿司以外でも応用が効きそうです。



### ぷちぷらす

#### 木曜PM **ライフスキル**

3月3日 **スマホケータイ安全教室**

講師: NTTドコモ

3月10日 **生涯スポーツのすすめ**

講師: 吹田市役所

3月17日 **健康ストレッチ**

講師: ゆうみ先生

3月24日 **防災について**

講師: 吹田市役所

3月31日 **座談会**

### 新事業開設のお知らせ

2月1日より新事業所「サポ・いちえ」を開設することになりました。

サポ・いちえでは、相談支援事業と児童発達支援/放課後等デイサービス事業を中心に複数の事業を行っております。詳しいことは、スタッフにお尋ねください。

☎ 06-6318-7607

FAX 06-6318-7608

