

## サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★訪問看護★ショートステイ

最近では少し暑いと感じる日もありますが、過ごしやすい日が続くようになってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

本当に早いもので、多くの人が新生活のスタートを切る4月となりました。

今朝(3/24)のニュースでは千代田区・靖国神社にある東京の桜(ソメイヨシノ)の標本木の蕾がさらに膨らみ、2輪ほど咲いており、あと3輪ほどで開花発表となります！と流れていました。今年の開花予想は全国的に平年並みか平年より遅めの開花となる地点が多いようです。

御嵩町にある南山公園の桜の開花予想は4/3、満開予想は4/9ですので、満開の桜が見れるまでもう少しの辛抱ですね。

お時間のある方はぜひ綺麗な桜を見に出かけられてはいかがでしょうか？

ただこの時期は3月下旬までスギ花粉のピーク、それが過ぎるとヒノキ花粉のピークを迎えます。

この時期は花粉症に悩まされている方が本当に多いと思います。花粉症の方は、玄関先で服について花粉を払い落とし、手洗い、うがい、洗顔をして花粉症対策を徹底して、花粉症シーズンを元気に乗り切りたいですね!!!



日比野 亮司

### ショートステイより

例年になく雪の多かった冬も終わり、春の日差しがやわらかく感じられる季節になりましたね。

花粉症にはつらい季節ですが、日々色付いていく木々や花を見たり優しい気持ちになれます。花のある暮らしに憧れはありますが、我が家はやんちゃな猫たちがいるので花を飾ることができません。少し調べてみると、自然にはストレス緩和やリラックス効果などがあるようです。花を飾ることができなくても写真を見るだけでも効果があるとか...本当ですか？天気の良い日は運動不足解消のため散歩などして自然を満喫したいと思います。

さて、年末から全国的にインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が増加したこともあり、当施設でも必要に応じて感染症対策を講じております。皆さまには感染対策、および感染予防対策にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。今後も一層の感染予防対策を徹底しご利用者様・ご家族様に安心してご利用していただける環境を整えてまいりますので、今後ともご協力よろしくお願いたします。

最後になりますが、皆さま春爛漫の心地いい季節、健やかなる日々をお過ごしください。

ショート 原田鮎美

### プルメリア今渡より

春の日差しが暖かい季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

花粉症の方は辛い季節かもしれませんが、花粉症の無い私は春が一番好きな季節です。

4月はとても過ごしやすい季節ではありますが、自律神経が乱れやすい時期とも言われます。原因としては寒暖差や気圧の変化、新しい環境でのストレスなどが挙げられます。栄養バランスの取れた食事、適度な運動、湯船にしっかりとつかる入浴、十分な睡眠を心がけて体調管理に気を付けましょう。

余談ですが、ちょっと素敵な言葉を見つけたので紹介します。

「幸」って逆さまにしても「幸」だから、幸せの反対は不幸なんかじゃないけど、「幸」から一本取ると「幸」になる。今の当たり前の幸せが何か一つ欠けたら辛い。

だから今、幸せと思っていることを大切にしないとイケない。

私事ですが、もうすぐ初孫が生まれお婆ちゃんになります。この小さな幸せを大切に、日々過ごして行きたいと思う今日この頃です。

皆さんにも小さな幸せがいっぱい舞い込みます様に。

訪問看護ステーション 看護師 丸山 ゆかり

## ★プルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

**移動美容室 ひまわり**

4/1(火)  
9:30~  
事務所にて  
事前予約受付中  
カット2,860円(税込み)~

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までにお願いします。



ひまわり美容室  
来月は5/2(金)



4/9(水) 桜ブローチ  
つまみ細工  
14:00~

4/16(水) 福祉ネイル  
13:30~ 2000円  
事務所にて申込みください☆

4/23(水) パン屋さん  
13:30~  
コミュニティ広場にて

移動スーパー  
14:45頃~  
コミュニティ広場にて  
絶賛 開催中!

## ☆ひだまり広場☆プルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

【レクリエーション】AM10時~、PM14時~

健康体操やゲーム等々を 感染予防に

努めながら行っております。



- 7日 (月) ガラス・ビン・紙容器
- 14日 (月) 金物類・粗大ゴミ
- 21日 (月) カン・ペット・トレイ資源
- 12日 (土) 陶磁器類

可児タクシーにて運行中

運行日 月・水・金  
出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)  
行き先: アカシクリニック

※出発時間 変更ある場合があります。  
事前に相談させていただきます。

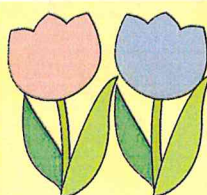
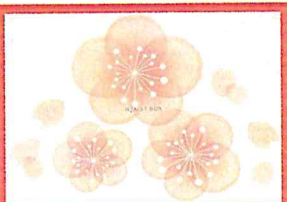
## ★プルメリアⅢからののお知らせ

面会を実施しています

14:00~ (10分間)

14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください





# 書道教室



昔を思い出しながら皆さん素敵な時間を  
過ごされました★

## 福祉ネイル



手元が華やかになったので  
気分も上がりますよね♪♪♪