

# 杏の里



平成20年3月 発行

医療法人杏山会

ライフサポート杏の里

〒993-0075

長井市成田 1888-1

(TEL)

0238-87-8008

【介護保険】

居宅介護支援

訪問介護

【障害者自立支援】

居宅介護・重度訪問介護

「春よ来い。庭木を思う雪囲い。」



三月に入り、まだまだ寒い陽気が続きますが、みなさん風邪などひかれていますか？去年と比べれば雪が多く、大荒れの日もあり春がとて待ち遠しく思われます。これから雪解け、ふきのとう、梅の花が春を運んで来てくれますね。ついつい外に出たくなくなり、花粉症に悩まれる方も少なくはないと思われまます。そこで今回は花粉症に関する情報とお家の中でも簡単にできる軽体操等についてご紹介したいと思います。



こんな症状ありませんか？

鼻のムズムズ  
くしゃみ・鼻水

1月頃から話題となっていた「花粉」。今年の花粉の量は、例年と比較し1〜3倍と言われ、早いところでは1月から、北部では3月頃からと予測されていました。

皆さん、外出された際には、服に付いた花粉を落とし、手洗い・うがいを徹底する等し、被害を最小限に抑えられるように努めましょう。

ハクション！



お家の中で

## 軽体操

【準備する物】

・タオル一枚

①タオルの両端を握って前に出してゆつくり上げたり、下げたりすることを繰り返します。

②左右なめ上に上げたり下げたりすることを繰り返します。歌を歌いながらするのも良いでしょう。

この体操は血行の促進に大変良いそうです。皆さん、楽しみながら気軽に体操を試してみませんか？



## 春の風物

### ふきのとう味噌



【材料】

・ふきのとう・サラダ油  
・砂糖・味噌・酒

①表面の硬い皮を除いて、水洗いをしてから茹で、一晩水にさらしてあく抜きをする。  
②ふきのとうの水気を絞り、細かく刻む。  
③フライパンに、油を入れ、刻んだふきのとうを入れ炒める。ここに砂糖、酒をいれて、よくかき混ぜ、最後に味噌をいれてさらに炒める。

\*ごま油をいれると、香りが柔らかくなるそうです。特有の香りと苦味は、消化の促進を助ける働きもありません。



## 3月の行事

\* 全国火災予防運動 (3/1)

\* 雛祭り (3/3)

♪ 明かりを点けましょう

ぼんぼりに♪

お花をあげましょう

桃の花♪



\* 啓蟄 (3/5)

\* 消防記念日 (3/7)

\* 国際女性デー (3/8)

\* 三りんぼう (3/15)

\* 彼岸入り (3/17)

\* 社日 旧初午 (3/19)

\* 春分の日 (3/20)

\* 彼岸明け (3/23)

\* 電気記念日 (3/25)

\* 三りんぼう (3/27)



## 編集後記

春は出会い・旅立ちのシーズンですね。皆さんに素敵な出会いがおとずれますように…。

3月といえども、まだまだ寒さが身にしみます。季節の変わり目は、体調を崩しやすい傾向にあります。十分に注意していきましょう。