



まほろば通信

令和7年3月吉日⑩住号(不定期発行)

社会福祉法人 湘光会

〒258-0010

神奈川県足柄上郡大井町大井中央47番

地域密着型特別養護老人ホーム

まほろばの家

TEL:0465-46-8037 FAX:0465-46-8027

花粉症の予防について

花粉の症状をやわらげたり、発症を防ぐには、花粉を避けることが大切です。また、規則正しい生活やバランスのとれた食事を心がけましょう。

● 予防対策には次のものがあげられます。

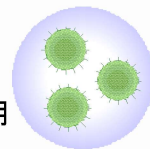
- ▶花粉情報を有効に使って行動する
- ▶花粉症用のマスクやメガネを使用する
- ▶外出から帰ったら、花粉を落としてから家に入り、洗顔やうがいをする
- ▶室内換気をした場合、花粉が流入するため、掃除をする
- ▶外出時の服装はウール製の上着は避ける

花粉症の症状が重い場合は、耳鼻咽喉科や眼科での受診をおすすめします。

花粉症でない方も、何らかのきっかけで花粉症になる可能性がありますので、予防に努めましょう。



- ・スギ花粉 2月から4月
- ・ヒノキ花粉 3月から5月
- ・イネ科の花粉 4月中旬から6月
- ・ブタクサやヨモギの花粉 8月下旬から9月
- ・カナムグラ(アサ科)など 9月から10月



「花粉症対策スギ花粉症について日常生活でできること(PDF:2,409KB)」

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/4197/kahunn_leaflet.pdf



神奈川県
Kanagawa Prefectural Government

まほろば・Café 25.1.10



☕ ● みんなで一生懸命 手作り たこ焼き ● ☕





鬼は外 ゲームで楽しく



まほろば・Café 25.2.19



入所者様みんなで お茶しながら談笑

介護支援専門員 ごあいさつ



はじめまして こんにちは ケアマネジャー磯崎恵美です。
1月16日付で湘風グループの看護小規模多機能型居宅介護施設たんぽぽより異動してまいりました。よろしくお願いします。ケアマネジャーとして10年以上小田原市内で勤務していましたので、大井町での勤務は初めてとなります。まほろばの家は地域密着型特別養護老人ホームですので、入居者様が長年暮らしてこられた大井町の地域の方々とのつながりを大切にしながら生活のお手伝いが出来たらと思っています。



2025年 3月 予定

15日	ボランティア
18日	運営推進会議
28日	理美容
5・19日	歯科往診
8・22日	医師往診

研修---高齢者の食事



職員同士で食事介助

2025. 1月号 クイズ

答え

2. 「T」 (ALPHABET)

2025. 3月のクイズ

問題 氷を電子レンジで温めるとどうなるでしょう？

答え 1.溶けて水になる 2.蒸発してなくなる 3.氷のまま