

あ さ が お

2019年3月号



3月3日「桃の節句」「上巳の節句」

紀元は古来中国の上巳節。上巳とは3月最初の巳の日をさす。中国では、この日に川で身を清めるという習慣があり、これが平安時代に日本に伝わり、「流し雛」へと発展したとのこと。「桃の節句」と呼ばれるようになったのは旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔よけの効果を持つとされているからだそうです。災いが降りかからず人生を送れるように、と願うことは万人共通の願いなのですね。

あさがお  
毎月1日発行

介護老人保健施設  
グリーンヒルズ  
通所リハビリテーション  
〒985-0045  
塩釜市西玉川町 1-28  
Tel.022-362-5050

## 節分豆まきならぬ鬼をめぐけて紅白の玉投げをいたしました

2月3日の節分を前に今日は、レクリエーションで豆まきならぬ紅白の玉を2体の鬼のお面をめぐけて、ぶつけました。「鬼は外！」「福は内！！」のスタッフの掛け声と共に、皆様一生懸命、厄払いも込めて、紅白の玉投げをなさいました。

「玉、大きいから投げやすかった。」「上手く当たったよ！」  
楽し気なお声が聞こえてきました。おなかから、大きな声を出すこと、寒いと固まりがちな手足を大きく動かすこと、デイケアゆえにできることですね！



## 2月～3月は花粉飛散のピーク！！つら～い花粉症を楽にする方法

### ①マスクを正しくつける。

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70～80%以上カットできる。

(ただし、マスクと顔の隙間があると効果が弱まるため、顔にあったマスクをつける。)

### ②濡れマスクが効果的（これ必見！です）

市販の濡れマスクは、意外とお高め。身近な物を使い、手作りできます。

マスク（お安いもので十分）を2枚用意。1枚目と2枚目のマスクの間にウエットティッシュを挟んでマスクを装着します。乾いてしまうと、花粉を吸着する効果がなくなる為、こまめに交換を。

### ③症状が強い時には、やはり受診。先生に診ていただきましょう。

早めの対策でツライ花粉シーズンを上手に乗り切りましょう！







## ヒヤシンス次々と開花



先月号では、白い花が可憐に咲いていたのをご紹介いたしました。今回は、紫色の花が2つ咲きました。



良い香りが漂い、視覚、嗅覚ともにご利用者様方を楽しませてくれています。ご利用者様の中にお花に詳しい方々がいらっしゃいます。

「お日様に当ててあげると花が喜ぶし、よく咲くよ。」のアドバイスの元、今日は、テーブルから、日差しがよく当たる室内のベンチに移動してみました。

ほのかに廊下も香り、リハビリ中の利用者様より「いい香りだごだ〜」とおほめの言葉を頂戴いたしました。

## グリーンヒルズでは理学療法士を目指す学生さんの 実習の受け入れを行っております

利用者様にたくさんのご協力をいただき、今年度も学生1名を受け入れておりました。皆様から見ますと、まるで孫のような学生さん。

今回、あさがおでは、実習の感想をお預かりしておりましたので、ご紹介したいと思います。

「初めての实習ということで、とても緊張していましたが、皆様の笑顔と面白いお話で2週間の短い間でしたが楽しく記憶に残る実習となりました。寄り添う理学療法士を目指して、これからも一生懸命頑張っ  
てまいりたいと思います。」



東北文化学園大学 佐々木英美さん

### 編集後記

表紙の写真は、利用者様に素敵なお雛様をお見せしたいと時間をかけて探しました。この時期、あちこちで雛街道という催しが行われ、立派な雛飾りが多く飾られていることを知りました。その中で、つよく目を奪われたのは、実に立派な吊るし雛。

吊るし雛が始まったのは江戸時代。当時、一般の家庭では雛人形は大変高価で手に入らないものでした。しかし、親の心はいつの時代も変わらず、地域の人たちで少しずつ小さな人形を作り持ち寄って飾ったのが、吊るし雛の始まり、とのこと。小さなことの積み重ねが見事に結集したもので、何事もコツコツと積み重ねていくことの大切さを実感いたしました。（石川）