



# 住宅型有料老人ホーム シニアハウス黄金

## すずらん通信 2020年 4月号



看護師より

### 朝の体操



外出が出来ない今、施設内で体操をしながら体力づくりを行っています。もうすぐ桜の季節になるので早くお花見がしたいですが、今年はどうなることやら・・・私たちは元気に過ごしていますよ。

4月9日

### 五月人形



5月5日は節句の日です。シニアハウス黄金では、毎年五月人形を飾ってます。数名ではありましたがみなさんで飾り付けをしました。

3月18日

### たこ焼き



今月のおやつは、たこ焼き作りを行いました。生地を混ぜて、たこ焼き器に入れてくるくる回しました。皆さんから美味しいねと大変好評でしたよ。青のりやマヨネーズをトッピングしていただきました!!

### 花粉症について

花粉症とは、草花の花粉が鼻や目の粘膜について起きるアレルギー症状です。日本で最も多いのが、スギ花粉です。北海道というとシラカバによる花粉症が多いですね。時期は4月下旬～5月にかけて飛散します。花粉症対策を2つにまとめました。

- ①外出は控えめに【マスク着用】
  - ②外からの帰宅後は、洗顔やうがいの励行
- 花粉は、風が強い日に飛散しますが、雨上がりの翌日も飛散するので要注意です。しっかり手洗い・うがいを心がけましょう。

2020年 5月

### イベント・行事予定表

新型コロナウイルス感染症によりイベントは未定となっております。