



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

あづまの森だより

～2017年3月号～



梅見外出 ～小村井香取神社～



あいにくの雨や強風で中止となった日もあり、2日間だけの外出となりましたが、今年も小村井香取神社へ梅見外出に行ってきました。寒さに負けず、お参りをし、境内にある香梅園も楽しむことができました。



お部屋の中にもみんなで梅の花を咲かせました



バレンタインクッキング ～チョコレートファウンテン～



節分

この後肌荒れが凄かったですが、とても
ハッピーな節分になりました。鬼より



2月フラワーアレンジメント

～ 春のお花で ～

菜の花を上手に活けるのが
難しく、みんな苦戦！！



マリーの健康講座

●花粉症に効くツボ●

今年もスギ花粉の飛散が都内で確認され、花粉症の時期になりました。花粉症はスギなどの花粉(抗原)が原因となって起こります。特にスギ花粉は冬の終わりから春にかけて、毎年くしゃみ・鼻水・鼻つまりなどの症状に多くの人が悩まされています。「国民病」という人もいますね。日本では、スギのほかにもヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

迎香(げいこう)

小鼻の左右、それぞれ最も広がった
くぼみに位置する。両手の人差し指の腹うをツボにあて、強めに
押します。



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771