

デイサービスセンターごごしま新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所介護事業所（ごごしま）

〒791-8093 松山市泊町618-4

TEL 089-961-5800 ULR <http://nigitsu.saiseikai.or.jp>

苦情・相談窓口：通所介護 管理者 西原勇平 居宅介護支援事業所 管理者 井川義伸

4月号 (Vol.28)

令和8年4月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：管理者 西原勇平

担当：金高尚見（広報委員会）

小泊通信 新年度が始まりました



4月になり、新しい1年が始まります🌸

昨年度も皆さまとたくさんの思い出を作ることができ、

職員一同、感謝の気持ちでいっぱいです！

今年度も皆さまの笑顔をたくさん見られることを楽しみにしております！

2月と3月の行事をご紹介します



ひなまつり



ごごデイ塾

～生活に役立つ知識をお伝えします～
「春は花粉症にご用心！」

花粉症がある方にとって、つらい季節が到来しました。すでに症状が出て困っている方もいるのではないのでしょうか。花粉症はスギなどの花粉が体に入ることによって発症し、主な症状は目・鼻・のどの不調です。今回は「日常生活でできる花粉症対策」をお伝えしますので、普段の生活で意識していただくと、つらさが軽減できるかもしれません。
(※発症を完全に防ぐことはできません。症状がひどい場合は病院を受診しましょう。)

＜花粉症の主な症状＞

鼻の症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまり

眼の症状：目のかゆみ・涙・充血

のどの症状：のどの痛み・咳・痰



外出時には**マスクを着用**して、鼻・のどへ入ってくる花粉の量を減らしましょう。また、花粉から目を守る道具として、**花粉対策用のメガネ**(ゴーグル)が市販されています。

外出時は**服装に気を付けましょう**。花粉は毛織物など毛羽立った生地に付きやすく、綿や化繊には付きにくい傾向があります。帰宅後は、すぐに**洗顔やうがい**をして、花粉を洗い流しましょう。

鼻やのどの粘膜を健康な状態に保つことが大切です。ストレス・睡眠不足・お酒の飲みすぎなどは、粘膜に負担をかける要因となります。