



vol.125 令和5年4月1日 ル・グランガーデン三島

ル・グランレポート

春の気配もようやく整い、心浮き立つ今日この頃。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

三月十三日からマスクの着用が個人の判断へと変わりましたが、花粉症の方はまだまだマスクが手放せない日々を過ごしているかと思えます。春は晴れの日も多く比較的過ごしやすい季節ではありますが、花粉症の方にとってはとても大変な季節です。

日本では約六十種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されており、くしゃみや目の痒みの他にも、喉や皮膚のかゆみ、下痢、花粉が入ったり、髪や衣服に花粉がついていると室内にいても症状が出てしまう事があるので、手洗いうがいだけでなく洗顔を行ったり、花粉がつきにくい化学繊維の服を着たり、花粉が髪に付着するのを防ぐために帽子を着用したりと、日々の生活で少し工夫をするだけでも症状が軽くなるかもしれませんので、花粉症でお悩みの方は是非一度試してみても如何でしょうか。

また、マスクの着用は個人の判断となりましたが、医療機関や高齢者施設ではマスクの着用指示が出ております。面会等で施設に来られる際は、マスクの着用を忘れずにご利用いたします。

春とはいえ朝晩はまだ冷え込む日もありますので、お体には十分お気をつけください。

三月の 特別食

～おしながき～

・カニと帆立の

散らし寿司

・筍の煮物

・春野菜の清汁

・フルーツ



ひなまつり



炊き出し



ホワイトデー



牡丹餅作り



3月は季節行事であるひなまつりから始まり、3.11の事を忘れないためにも施設で炊き出しを行ったり、先月のバレンタインに引き続き白いお菓子や白いジュースを集めたホワイトデーや、お彼岸時期には牡丹餅を利用者様と職員で手作りました。どのレクリエーションも皆様楽しそうに参加して頂けて笑顔が溢れておりました♪

食べ物に関するレクリエーションが主でしたが、暖かく晴れた日には外に散歩にも出かけ、春の訪れを肌で感じてきました。詳しいレクリエーションの様子はブログに掲載しておりますので、よろしければそちらもご覧ください！

4月の予定

お花見 いちご狩り イースター
ブリの解体ショー