

い・る・グランレポート

Vol.176 令和7年 3月1日発行

梅花の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

花粉症の方にはつらい季節になってきました。最近では、国が花粉症対策に取り組んだり、薬の種類が増えてきたりしていますが、花粉症に苦しんでいる人は日本人の4分の1で、そこからまだまだ増えていると言われています。

そんな花粉症ですが、日光浴で改善することがあるそうです。日光を浴びることでビタミンDが生成され、免疫に作用して症状が抑えられるという仕組みです。また、抗ヒスタミン作用が期待できるDHAやEPAが豊富な青魚も効果的だとされています。薬のような即効性はありませんが、免疫を整えることにもしっかり意識を向けて、日常にバランスよく取り入れていくことが大切だそうです。

浅春の折、ご自愛くださいませ。

動物ふれあい訪問

ボランティアの方々の協力のもと、犬3匹と猫2匹と触れ合うことができました！見ていただけでも笑顔が見られましたが、抱っこもさせていただいて皆様たのしそうでした。



ル・グランのSNSではレクリエーションの詳細な様子をお届けしています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



ブログ



Instagram

WEBページから面会の予約をできるようになりました。右のQRコードを読み込んで予約いただけます。



面会予約

節分

施設に鬼が来て皆様で鬼退治です！「鬼は一外！」大きな声を出しながらボールを投げて鬼を追い返しました。そのあとは豆の代わりにたまごボーロを召し上がっていただきました。



初午

お賽銭を入れ、皆様と一緒に作った稲荷寿司を召し上がっていただきました！稲荷神社では狐が神の使いとして祀られており、狐の好物とされる油揚げが供えられるので、初午の日に稲荷寿司を食べる習慣が広まったそうです。



バレンタインデー

女性の利用者様にご協力いただき、パフェを作って召し上がっていただきました！どれもとってもかわいいデコレーションで近くの方と見せ合っていました。



～3月レク予定～

- ・ひな祭り
- ・ホワイトデー
- ・お彼岸牡丹餅
- ・足湯(温泉めぐり)



～特別食～

- ・野菜醤油ラーメン
- ・焼餃子
- ・大根とえびサラダ
- ・フルーツ



現在、面会制限を一部解除させていただいております。3月も引き続き継続させていただく運びとなりました。面会の際には、Web予約もしくは電話予約にて事前予約をしていただきますようご協力お願いいたします。