

SHIRATORI

~Information~

発行 社会福祉法人しらとり会
発行責任者 理事長 正田 信夫
〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
TEL 082-493-8751
FAX 082-493-8752
E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
<http://shiratorikai.com>

~ 花粉症対策について ~



花粉症の方にとっては、辛い季節がやってきました。

花粉症には現在のところ、確実な根本的治療法はありませんが、
対策や治療により症状を軽減することができます。

そこで、今回は自分でできるケアについてお伝えします。



■自分でできるケア ~外出時~

- ・花粉情報に気を付け、多い日はできるだけ外出を控える。

（花粉が飛びやすいのは『晴れまたは曇りの日』、『気温が高く湿度が低い日』。
特に『前日まで雨で、その後天気回復し南風が吹いて気温が高くなる日』は要注意。）

- ・外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがいをする。
- ・服装は花粉の付きにくいポリエステル製などの衣類がおすすめ。

帽子やメガネ（ゴーグル）を着用するとより花粉の影響を防ぐことができる。



■自分でできるケア ~日常生活~

- ・掃除をこまめにする。
- ・洗濯物はよくはたいて取り込む。干した布団を取り込む時も同様。
- ・ストレスを溜めない。

（ストレスが溜まってイライラするとアレルギー症状は悪化しやすいため、できるだけ気分転換を
してストレス解消を図る。）

- ・タバコやアルコールを控える。

（タバコは喉や鼻の粘膜を荒らし、症状を悪化させる原因となる。
また、アルコールは鼻粘膜を充血させ鼻づまりをひどくする一因になる。）

また、食べ物や飲み物にも、花粉症の症状を和らげるものがあります。例えば、シソや甜茶（てんちゃ）、緑茶、緑黄色野菜などです。これらにはアレルギー症状を抑え、くしゃみなどの原因となるヒスタミンを分解する成分が含まれています。こうした飲食物で、日頃からアレルギーに強い体質を作ること大切です。

（出典：インターネット「花粉症…早めの対策で症状をやわらげよう」より）

今回は、自分でできるケアについてご紹介しました。辛い花粉症の時期が少しでも快適に過ごせるよう、一度試してみたいはいかがでしょうか。

（河原）



<2月 しらとり会ミーティング 報告>

2月15日(金)しらとり会4階(食堂) 利用者15名 職員6名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は、1件ありました。

「人数が足りないからといって、利用者が個人的に声を掛けるのではなく職員に任せましょう。」

⇒ワークセンタなかよしへの意見と思われるため、作業ミーティングで話し合うこととなりました。

(2) 落とし物について

職員より、「前回から今回のミーティングまでに落とし物は、4件(現金)でした。心当たりのある方は、2階事務所までお願いします。」との報告がありました。

(3) 避難訓練について

所長より、「3月に避難訓練を実施する予定です。詳細が決まり次第、掲示します。」とのお知らせがありました。



<しらとり会 活動報告>

平成31年1月16日～平成31年2月15日(備考は利用者の人数)

月 日	内 容	備考
1/17(木)	東広島市自立支援協議会 NETZ 東広島 出席	
1/21(月)	農福連携に係る意見交換会 出席	
2/2(土)	ピアサロンこころ	1名

月 日	内 容	備考
2/6(水)	「フレンド・グループ」ミーティング	6名
2/8(金)	東広島市自殺対策計画策定委員会 出席	
	生活サポーターミーティング	
	農福連携に係る見学会(吉川にて) 参加	
2/12(火)	院内茶話会たんぽぽ打合せ (AOI 広島病院にて)	3名
2/15(金)	しらとり会ミーティング	15名



地域生活支援センターまほろば

 ミニ昼食会	3月9日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・デザート	・費用は300円以内(食材費)です。 ・申込締切は3月8日(金)12時まで。 ・<u>お米を1合持って来てください。</u> ・お問合わせは、担当(山本)まで。
 フットサル	3月30日(土) 9:30 ~ 11:30 東広島運動公園		・参加費は24円(保険料)です。 ・申込締切は3月27日(水)12時まで。 ・お問合わせは、担当(藤井)まで。

レクリエーション(花見)

【日 時】4月6日(土) 11:30 ~ 14:00

【場 所】鏡山公園(11時30分に橋の上に集合)

(雨天時は、12時にしらとり会4階(食堂)に集合)

【参加費】・お弁当代持参の方は保険代25円のみ

・注文される方はお弁当代+保険代25円

*4月5日(金)12時の時点の天気予報で開催場所を決定します。

*お弁当のカatalogを用意する予定です。注文・確認は担当までお願いします。

*参加申込締切は、お弁当の注文締切に合わせますので担当までご連絡ください。

お問合わせは、担当(河原)まで。



*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【3月のしらとり会ミーティング】

○日時: 3月15日(金) 13:00 ~

○場所: しらとり会 4階(食堂)

※お申し込みは、不要です。



当日の参加を
お待ちしております。

ピアサポート活動

ピアサポーターの加藤さんから、参加者募集です。

○やりたい事をやりたい時にやりたいようにやりたいただけ出来る、それが社会福祉法人しらとり会地域生活支援センターまほろば事業、ピアサポートグループ「フレンドグループミーティング」である。

○痛い思いをした時のフォローが万全だから思い切って怪我が出来る。

○だから個々に力がつくし、集団として結束力が生まれ、強固な組織が出来る。

○綺麗な心も汚い心も素直に認められ、自分も人も認められるようになる。

○恨み、つらみ、妬みは誰にも見られる心理で人間健康でいる為にかえって必要な心理である。

○しかし、人間関係を悪化させる諸悪の根源である。

○個別具体的に見て、調整し、社会性を養える、それが「フレンドグループミーティング」である。

(加藤忠男)



～ 3月の「フレンド・グループ」ミーティング ～

○日時: 平成31年3月6日(水) 13:00 ~ 14:00

○場所: しらとり会 4階(食堂)

○内容: 平成31年度の年間計画(案)について、他



地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【平成 31 年 3 月 1 日(金) ～ 平成 31 年 3 月 31 日(日)】

日	月	火	水	木	金	土
					3/1	2
《まほろば》						
《なかよし》						
生活訓練事業						休み
B型事業						休み
3	4	5	6 パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング	7	8	9 ミニ昼食会
閉館日					プチクッキング	休み
		地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業 清 掃 作 業	チラシ配布作業 清 掃 作 業		休み
10	11	12	13 パン販売	14	15 しらとり会 ミーティング	16
閉館日						休み
	プチクッキング					休み
		地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み
17	18	19	20 パン販売	21 春分の日 (まほろばは開いています)	22	23
閉館日				休み	プチクッキング	休み
	健診会場設営作業	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業 チラシ配布作業	開所日		休み
24 31	25	26	27 パン販売	28	29	30
閉館日						フットサル
					プチクッキング	休み
	工 賃 支 給 日	地方情報誌配布作業	健診会場設営作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		休み

*2月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

・職員会議：3月5日(火)・12日(火)・26日(火)

・ワークセンターなかよしは、3月21日(木)を開所し、作業を行います。

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：平成 31 年 1 月 16 日～平成 31 年 2 月 15 日

【ボランティア】 堀川美幸様

【物品等寄付】 匿名 5 名

(株)さくらや様

