

3月に入りました。朝夕まだまだ寒い日も多いですが、お天気がよく暖かい日もあり、少しずつ春が近づいてきたことを感じますね♪梅の花が咲いているところも増えてきました。これから外出の機会が増えてきそうですね。

あわら複合でも、お天気の良い日はお散歩などもしていこうと思っています。

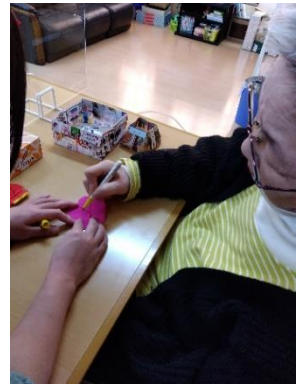


いきいき

NO.92 令和6年3月 だより

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruza.jp/

節分ではガーランド（壁飾り）作りや鬼退治のボーリングをして楽しみました😊



体操やレクリエーションも行っています。
サッカーや神経衰弱などをしました。



花粉症の散布時期と風邪との違い

花粉症と風邪は、鼻水やくしゃみなどの症状が似ているので、見分けるのが難しいことがありますね。しかし、花粉症と風邪では原因や治療法が異なりますので、正しく判断することが大切です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ				カモガヤ							
スギ						ブタクサ					
		ヒノキ						ヨモギ			
				シラカバ				カナムグラ			
						オオアワガエリススキ				セイタカキリンソウ	



花粉症と風邪の症状の違い

花粉症	症状	風邪
<ul style="list-style-type: none"> ●痒くなる ●充血する ●涙が止まらない 	目	●痒くなることはない
<ul style="list-style-type: none"> ●ムズムズする ●ザラザラした鼻水 ●鼻づまりがひどい 	鼻	<ul style="list-style-type: none"> ●ムズムズしない ●ねばねば、黄色っぽい鼻水 ●長引くことは無い
<ul style="list-style-type: none"> ●かなりの頻度でくしゃみがでる ●1日中でつばなしもしばしば 	くしゃみ 咳	●くしゃみよりも咳がでる
●症状が酷い場合に	頭痛	●よく見られる
●痒くなる(どちらかと言えば)	のど	●痛くなる(どちらかと言えば)

～令和5年度第6回 運営推進会議の報告～

開催日時 2/21(水)13:30～14:30 なるぎの森事務所にて(あわら複合ケアサービスの隣の建物です)	
参加者	主な議題
あわら市役所職員 1名 坂井地区広域連合職員 1名 二面区民代表 1名 事業者 4名	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・委員からの意見・助言等
情報交換	
<ul style="list-style-type: none"> ●(地域より)災害時等の二面区の避難所は国影のトレーニングセンターとなっている。(事業者より)当施設も避難所として利用していただいてもよい。 ●(事業者より)地域の方々ともっと交流ができたらと思っている。二面区の回覧板に、当法人で実施しているフィットネス&サロンの案内を入れさせてもらってもよいか?また、施設にボランティアに来ていただけるとありがたい。 	

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は令和6年4月24日(水)13:30～14:30の予定となっております。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

