

吾妻支部ニュース

2017年 3 月発行
 医療生協さいたま
 所沢診療所地区
 吾妻支部運営委員会
 連絡先 04-2926-0255

3月の行事予定

- 2日(木) 機関紙仕分け(午前)
- 〃 (〃) 支部運営委員会(午後)
- 9日(木) 久米安心ルーム (10:00~12:00)
- 15日(水) 支部総会準備
- 22日(水) 北秋津安心ルーム (10:30~)
- 25日(土) 吾妻支部総会 (13:30~)

[支部総会]

[日時] 3月25日(土) 13:30~

[場所] 所沢診療所3F会議室

[内容] 才一部 総会
 才二部 学習会

小規模多機能型^{せとめ} }
 グループホーム^{せんどめ} } について


小規模多機能型居室介護の
 具体的なサービス内容
 グループホーム(認知症対応型共同生活介護)
 わかりやすくお話しします。質問に答えます。

い
 な
 な
 ま
 参
 り
 ます
 よ。

3月の安心ルーム

久米安心ルーム 3月9日(木)
 北秋津安心ルーム 3月22日(水)
 2月はペーパーフラワーでした
 3月は折り紙です。

久米安心ルームはお茶のみ
 ですよ。お茶代100円
 北秋津安心ルームは食事
 があります。お食事代300円



ココロン

ウォークフェスタ開催!

2017年4月23日(日)

受付
 9:30~11:30

北鴻巣駅~さきたま緑道を歩き

さきたま古墳公園でフェスタ開催!

雨天決行

受付
 10:30~13:00

開催時間
 10:30~14:30

お友達を誘って遊びに来てね~♪

年度末増資に
 ご協力をお願いします

フードドライブの利用者が増えています。
 引き籠り食材の提供にご協力をお願いします
 (主食が不足しています。)

そろそろ...花粉症の季節

~花粉症対策のポイント~

- 飛散の多い時の外出はできるだけ控える。
- 花粉が付着しやすい素材の衣服着用は避ける。(ウールは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすい)
- マスクの着用(隙間ができず、顔にフィットするものを選ぶ)
- メガネの使用(花粉症用メガネでは目に入る花粉を約1/4まで減らすことができる)
- 帽子をかぶる(頭に花粉が付着するのを防ぐ)
- 家に入る前に衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす。
- 帰宅後に手洗い・うがい・洗顔をして、鼻をかむ。
- 窓の開け閉めに注意する。窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで屋内への流入花粉を約1/4に減らすことができる。
- 掃除を励行する。
- 睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは正常な免疫機能を保つために重要。
- 粘膜を傷つけるタバコは避ける。

