



# メイプル新聞 3月号



暦の上では春とはいえ、まだまだ寒いですね。

皆様、いかがお過ごしですか？

世間ではインフルエンザと風邪が流行しメイプルでもマスク着用し予防に努めていました。まだ油断は禁物ですのでひとりひとりが気をつけ、朝調子が悪いなぁと感じた時は無理せず自宅で安静にすごしましょう。



～インフルエンザと風邪の違い～



**インフルエンザ**・・・「38℃以上の高熱」「全身のだるさ」「関節の痛み」「筋肉痛」など症状が全身に強く出ます。高齢の方は肺炎を併発することがみられます。

**風邪**・・・「のどの痛み」「鼻水」「咳」などが中心で熱はインフルエンザほど高く出ません。

- 治療としてどちらも
- ・できるだけ安静にし、栄養と十分な睡眠を取ります。
  - ・加湿器で室内の湿度を50～60%保ちます。
  - ・水分を十分に補います。



## 節分 豆まき



皆様、節分は豆まき、恵方巻きを楽しみましたか？

メイプルでは“鬼は外～福は内～”と威勢のいい声で鬼に豆をぶつけ災厄・邪気を払いました。今年も職員が鬼に変身し金棒を振り回し迫力ある演出に利用者様からは「良かった～」、「豆まきをしていい運動になった」との声が聞かれました。今年の恵方は西南西で昼食時には巻き寿司を食べて今年1年の幸せを願いました。





# ♡今月のおやつ作り♡



2月14日はバレンタインデー♡親愛なる人にチョコレートをプレゼントしましたか？もらった方もいることでしょう。日本ではチョコレートを贈るようになったのは1970年代の後半であり、女性が男性に愛情の告白として本命チョコを贈る習慣があります。最近では本命チョコにこだわらずクッキーやケーキ、ネクタイやマフラーなどを贈る人のいます。メイプルでもほっぺを真っ赤にし若かれし頃の恋話をしながら愛情たっぷりの手作りチョコレートパフェを作りました。



## 法話

17日(火)は法話がありました。



## お誕生日外食

### ココスにて



### 3月 散髪予定日



- 2日 (月)
- 11日 (水)
- 20日 (金)
- 24日 (火)



### 3月 行事予定



- 3(火)・4(水) 雛祭り
- 20(金) おやつ作り
- 26(木) 二胡コンサート会



発行元：メイプルケア大宮デイサービスセンター