

# ときしホームヘルパー通信

NO.23

平成26年3月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

## 三月（弥生）

三月（弥生）とは、草木がいよいよ生い茂る月という意味です。

### 旬の食材

昔から「春は、苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜などは、ミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するたため、準備を始めるこの時期にふさわしい食材です。



**野菜**  
独活（ウド）・たけのこ・菜の  
**水菜**  
ホウレンソウ・春菊・三つ葉・菜の  
**花ウ**

## 花粉症対策は早めがポイント！

春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目やのどのかゆみなど、多くの人を悩ませる花粉症。今からできることから始めましょう。



□ 花粉が飛散する前から服薬する

□ 花粉症防護グッズはマスクが最も効果的

□ 室内に入る前には、花粉を防ぐため、家に入る前には、衣服や髪に付着した花粉をはたき落とす

□ 室内の湿度を上げる（スギ花粉は湿気を含むと重たくなってしまうため）

## 職員研修を行いました

1月15日にウエルフェア土岐にて、介護技術の研修を行いました。人間の体の仕組みを知ること、楽な姿勢について学び、介護をする人もされる人も少ない力で安全・安楽に体を動かすことの大切さを再確認しました。

