



ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600
<http://www.royalkanzaki.jp/>
 メール nursinghome@royalkanzaki.jp
 令和7年3月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.
182

節分

2月は節分行事を行いました。
 かわいい？鬼とお多福をめがけて、「鬼は～外、福は～内」と掛け声をかけて豆を投げました。豆は小袋に入っているので、終了後おいしく食べられました。鬼には苦手な魚があるようで、それはイワシだそうです。鬼はイワシを焼いたときの煙と生臭さを嫌うそうです。節分に食べる「恵方巻」。これには縁起の良い七福神にちなんで、全部で7種類の具を入れるのが定番とのこと。



新職員紹介

中島夏代さん（事務）

1月に入職した中島と申します。数年野菜作りに挑戦していますが、なかなか上手く出来ません。今年も挑戦しようと思っています。不馴れな点も多く、皆様にはご迷惑をお掛けするかと思いますが、1日でも早くお役に立てますよう一生懸命がんばります。



ひなまつり

3月は桃の節句があります。
 お内裏様とお雛様を飾っています。3月上旬にひなまつり行事として、写真撮影したりしていますので、そのご報告は来月号でお伝えしたいと思います。



習慣化したいこと

昨年（一昨年？）、ある企業がおこなったアンケートで、「習慣化したいこと」を尋ねたところ、1～5位までは運動や健康に関することが独占しました。1位は「早寝早起き」2位は「筋トレ（宅トレ）」。続けて、「睡眠改善」「ウォーキング」「ダイエット（有酸素運動）」でした。これを年代別に見ると、10～20代では全体の結果とベスト4は変わりませんでした。60代以上では、1位「ダイエット（有酸素運動）」2位「ダイエット（食事・カロリー制限）」続けて、「掃除・片付け」「断捨離」と違う結果でした。年代によってだいぶ違うんだなとおもしろく感じました。

花粉皮膚炎

「花粉」といえば、くしゃみや鼻水など、鼻の症状というのが代表的ですが、「花粉皮膚炎」という皮膚疾患もあります。バリア機能が低下した皮膚に花粉が付着すると、炎症を起こし、かゆみや湿疹、乾燥、ヒリヒリした痛みが現れ、顔や首、うなじなどの露出した部分に多くみられます。健康な肌は皮膚の一番外側にある角質層によって外部刺激から守られていますが、乾燥によって肌の機能が低下していると皮膚の角質層がめくれてしまい、その隙間から花粉が侵入してアレルギー反応を引き起こします。予防法としては、肌のバリア機能を高めるために肌の保湿や室内の湿度を下げないようにしたり、花粉が肌に触れないようにするためにメガネやマスク、首元を隠す、花粉の接触時間を短くするために、帰宅したら、洗顔やぬるめのシャワーを浴びるなども対策となります。

3月生まれの皆さん

吉岡 秀子様	103歳
中村 光子様	91歳
嶋 トシ子様	90歳
井上アツミ様	89歳
日高 俊江様	88歳
大久保常明様	88歳
梨木えい子様	63歳