

デイサービス

美穂の家 押切新聞

平成31年4月号

つるし雛の季節になると、春がそこまで来ていることを感じます。今年は外出先で「中日新聞」様の取材に遭遇したりと、サプライズの体験をしました。施設のプランターも春の花が咲き誇り、ココロがワクワクします。短い春を、利用者様と共に楽しみたいと思います。



つるし雛見学



かわいいわね♡



三度笠をかぶって...



記者さんのインタビューに
答えます



できたー♪



ここに載りましたー



折り紙でお雛様作り



デイサービス 美穂の家 押切

桃の花生けよう♡



混ぜて、混ぜて

よもぎ蒸しパン

計って

おしゃれ教室

お雛様のちらし寿司

並べて～

またまた、
折り紙教室

【花粉症対策】

春の訪れは「花粉症」の季節の到来でもあります。花粉症はアレルギー反応であり、免疫反応でもあります。免疫は腸で作られることは、以前ご紹介をしたことがあると思いますが、私たちの体の免疫細胞の約70%が腸内に存在するとも言われています。アレルギー反応は、本来は私たちの体を守ってくれる免疫が過剰に反応してしまう事と考えられています。

【アレルギー対策として重要な事】

- 1、腸内環境を整える食べ物を摂る
ヨーグルト、発酵食品、牡蠣、豚レバー、牛肉、フィッシュオイル
- 2、炎症を起こしやすい食べ物を避ける
グルテン、小麦粉、砂糖、食品添加物、卵製品、コーヒー、イーストなど
- 3、抗ヒスタミン作用のある食べ物を摂る
キウイフルーツ、いちご、ブロッコリー、マンゴー、玉ねぎ、りんご、パセリ、にんにくなど
- 4、抗炎症作用のある食べ物を摂る
パイナップル、生姜、わさび、ターメリックなど

稲葉起久代

※ お詫びと訂正：3月号の「亜鉛を摂ろう」は「鉄分を摂ろう」の誤りでした。
お詫びをして、訂正を致します。申し訳ございませんでした。

ホームページをご覧ください

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。
ブログの中では、利用者様の日々の様子などを
お伝えしております。ぜひ、ご覧ください。

美穂の家ホームページアドレス：<https://mihonoie.net/>

パート職員（調理）募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集
しています。未経験の方でも大歓迎です。
ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切
TEL054 (346) 8564 担当：宗
株式会社K A Z企画
TEL054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611