

西綾瀬だより

暖冬の影響で梅の花が早々と咲いています。しかしながら、まだまだ寒い日もあります。こんなときは、体調を崩しやすいので風邪などひかぬようお過ごしください。

《お知らせ》

在宅介護支援センター

西綾瀬

みなさん、こんにちは！

この度「在宅介護支援センター西綾瀬」を区の委託事業として実施することになりました。

支援センターは、お年寄りの方々の生活上の諸問題の解決のためお手伝いさせていただく所です。何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。専門の職員がお伺いします。

高齢者在宅サービスセンター

西綾瀬の中にあります。



平成12年2月1日発行

花粉症

そろそろ花粉情報が気になる頃となりました。今年は、暖冬の影響で例年よりも早く飛散すると予報されています。

- 一、花粉情報に注意する
- 新聞やテレビなどのニュースでも花粉情報を流しています。予報に十分注意し、自分で自分を守ってゆくことが大切です。
- 二、外出を控える

風の強い日や晴天の日には花粉が多く飛びます。また、雨の降った翌日からはりと晴れ上がると、きわめて、大量の花粉が飛散します。このような日は外出にも注意しましょう。一日のうち昼間が最も多く飛ぶと言われています。

- 三、外出するときには
- 外出時にはマスク、メガネなどを着け鼻腔や眼の粘膜に花粉が付かないようにします。つばのついた帽子スカーフも有効です。
- 四、室内に花粉を

- 入れないように
- ・帰宅したら衣類などに付いた花粉を外で払い落とす
- ・洗面物や布団を外に出して干したときも、花粉を落としてから取り込みましょう。



介護教室のお知らせ

《日時》平成十二年二月二十六日(土)

《場所》在宅サービスセンター西綾瀬

《内容》直前・介護保険情報

◎みなさまのご参加を

お待ちしております

今月の誕生者

田辺	さん (M40年・7日・93歳)
市宮	さん (M42年・5日・91歳)
遠藤	さん (M44年・20日・89歳)
張谷	さん (T2年・9日・87歳)
鈴木	さん (T4年・18日・85歳)
中村	さん (T6年・4日・83歳)
中村	さん (T6年・19日・83歳)
佐久間	さん (T8年・28日・81歳)
小久保	さん (T9年・9日・80歳)
安藤	さん (T9年・12日・80歳)
佐野	さん (T12年・6日・77歳)
森川	さん (T13年・15日・76歳)
秋山	さん (T15年・17日・74歳)
加井	さん (S3年・28日・72歳)
佐々木	さん (S3年・28日・72歳)

