

# わくわくの里だより

2018年3月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



## 梅の香にのつと日の出る山路かな 松尾芭蕉

梅の香りがあちこちから漂い、春の訪れを感じるようになりました。心躍る季節ですが、花粉シーズンもスタートしました。対策を万全にして春を楽しみましょう。



## うれしいひなまつり

3月3日は「ひなまつり」でした。季節の行事として、みなさんと桜餅を作りました(2/28)。また、3日の昼食は手作りの「ひなまつり御膳」で、わくわくの里も「うれしいひなまつり♪」でした。



混ぜて

桜の花パウダー入り♪



焼いて

包んで



あんこを丸めて



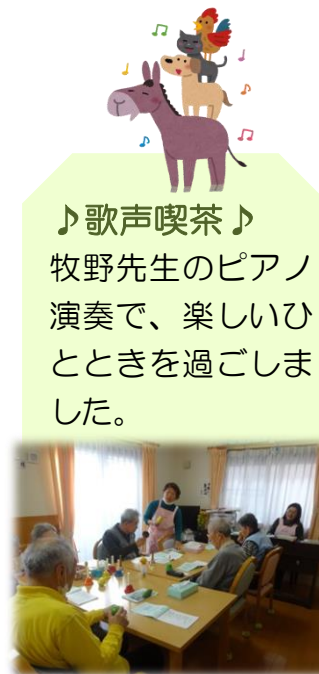
できあがり!!



美味しい!

## 「新年を祝う会」

2/20(火)、再び雪予報でハラハラしましたが、暖かく良いお天気の中、開催できました。ありがとうございました。



♪歌声喫茶♪  
牧野先生のピアノ演奏で、楽しいひとときを過ごしました。

## お誘い

どなたでもご参加いただけます!!

### ～墨笑会～

3月19日(月)

10:30~11:30

手ぶらでお気軽にどうぞ♪



### 地域交流会

### ～「TUTTI」コンサート～

3月29日(木)

14:00~15:30

男性コーラスグループ  
TUTTI (トゥッティ)  
によるコンサートです♪

ぜひお越し下さい!!

## 《今月の健康情報》

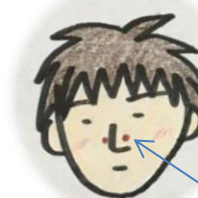
### 【花粉症に効くツボ】



花粉が飛ぶこの季節、鼻水や鼻づまりに悩まされる人が多いですね。鼻が詰まると頭が重くなり、ぼーっとしてきて集中力が低下します。そんな症状をやわらげるツボ押しで、憂鬱な気分を吹き飛ばしましょう!

① **血行を良くして鼻の粘膜の機能を高めるツボ** = **鼻通(ツボ)** といいます。

鼻通ツボの場所：鼻の両側、小鼻より少し上にあがったあたりのくぼんだところ  
ツボ押しの方法：鼻をしっかりとかんでから、両手の人差し指を鼻通ツボにあて、鼻筋に添って上下にやや強く、数十回こすります。



鼻通ツボ



トントントン

② **ぼんやりした頭をスッキリさせる** = **百会(ツボ)** といいます。

百会ツボの場所：左右の耳の上を頭のとっぺんに向かって結んだ線と、眉間をまっすぐ結んで伸ばした線が交差した、頭のとっぺんにある  
ツボ押しの方法：百会ツボを握りこぶしで軽くトントントントンと軽く叩きます

ツボ押しは、夜寝る時に楽な姿勢で行うのがおすすめです。ツボを押すことで血流が良くなり、副交感神経が刺激され、リラックスするので、安眠にもつながりますよ。