



吹く風も暖かく、過ごしやすい日も増えてまいりました。寒かった冬が終わり、暖かい春の訪れを感じますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は花粉が例年以上に飛散し、花粉症で大変な思いをされている方も多いかと思えます。マスクの着用が状況によって任意になりつつありますが、花粉症対策にも有効なマスクはしばらく手放せそうにありませんね。今年に入り様々な行動制限が解除され徐々に日常が戻ってきました。今年もそろそろ各地で桜の開花のたよりが聞こえてくる頃です。引き続き感染対策は行いながらお出かけも楽しみましょう。



春の皮膚トラブルにご注意を！

寒かった冬がようやく終わり、暖かい春がやってきました。気温が低く、空気が乾燥する冬にはお肌の乾燥対策をしっかりとっていた方は多いと思えます。実は、暖かく過ごしやすい気候になってくるこの時期もお肌のトラブルには注意が必要です。保湿などお肌のトラブル対策を続けましょう。

原因と症状

・ 気温差と空気の乾燥

朝、肌寒く空気が乾燥しているな。と思ったら昼には汗ばむような陽気になることもあり、お肌が変化についていけなくなりトラブルを起こしやすくなります。



・ 紫外線の急増

3月頃から紫外線の量が急激に増え始めます。夏に紫外線が多いイメージがありますが、そろそろ日焼け止めなどの対策が必要です。



・ 環境の変化によるストレス

新年度を迎え、家族内やご自身に関わっている方の転居や異動で生活環境が変わり、知らず知らずのうちにストレスを感じお肌にもトラブルを引き起こすことがあります。

・ 花粉やPM2.5

花粉やPM2.5による鼻水や目の痒みで皮膚をこすることによるダメージや、花粉が皮膚に付着することでアレルギー反応をおこし痒みを引き起こす場合があります。



肌トラブルへの対策

お肌のトラブルを防ぐために、お風呂上りやお肌の乾燥を感じたときには保湿剤などでこまめに保湿をしましょう。紫外線対策として外出時にはそろそろ日焼け止めや日傘などを使用しましょう。

お肌の保湿に・・・

ベートル

保湿ローション

1,000円(税込)



～しずきデイサービスご利用者様市長賞受賞！～

しずきデイサービスをご利用いただいている上床直美様がこの度、富士宮市市制施行 80 周年、第 20 回「富士山を詠む」俳句賞を記念する県俳句協会吟行大会にて市長賞を受賞されました。富士宮市民文化小ホールで行われたこの大会は県俳協会員や一般の約 100 人が集まり浅間退社などで富士山をテーマに作句しました。多数の応募の中から市長賞という一番良い賞を受賞され、掲載された新聞を職員一同感激しながら読ませていただきました。引き続き素敵な作品を楽しみにしています。



穏やかな春風と雄大な富士山が目につかぶとても素敵な一句ですね。

嫁ぐ日の富士に一礼花菜風

ーマスク着用についてー

新聞やテレビで報道されているとおり、令和 5 年 3 月 13 日からマスクの着用が個人の判断が基本となりました。しかし、医療機関や、高齢者施設など重症化リスクを伴う場では感染を広めないために引き続きのマスク着用が推奨されています。しずきでも検討し、デイサービスや介護ショップをご利用いただいている皆様への感染リスクや不安を軽減するため、全職員引き続きマスク着用でのサービス対応とさせていただきます。マスクを着用しての対応は表情が見えにくく、もどかしく感じることも多いですが、皆様が安心して気持ちよくしずきのサービスをご利用いただけるよう努力して参りますのでご理解の程よろしくお願い致します。



～富士宮市紙おむつ購入助成券をご利用の方へ～

富士宮市紙おむつ購入費助成券は毎年、年度末が使用期限となっております。令和 4 年度分の青色の券は令和 5 年 3 月 31 日購入分までが使用対象です。令和 5 年 4 月 1 日以降は令和 5 年度分の助成券のご使用となりますのでご注意ください。

朝霧高原デイサービス創作作品

朝霧高原デイサービスでは季節に合わせた創作活動も行っています。3月はひな祭りにちなんだ可愛いウサギの雛飾りを作製しました。毛糸やフェルトを使って彩りの良い可愛い作品が出来上がりました。創作活動の時間は毎月季節の行事を感じられる楽しい時間のひとつです。ご利用者様と職員で賑やかに楽しい時間を過ごすことができました。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊
しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集 福田麻美



twitter: kalgo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス



TikTok: SHIZUKI.day