



# いあし通信



地域密着型通所介護  
 いあし高島  
 〒921-8001  
 金沢市高島3-88  
 TEL:076-205-4141  
 FAX:076-205-3612



～草木が芽吹き、花も咲き素敵な季節の訪れです  
 花粉や黄砂の対策もしながら、今年の春を楽しみましょう～



## 花粉、黄砂が飛散する時期です

2月中旬以降から4月初旬ころまでは、**スギ・ヒノキ**花粉症の最盛期になります。  
 また、**黄砂**が飛来するのもこの時期です。新型コロナウイルス感染症の6波の真っ只中ですが、  
 外出をされる際は新型コロナ対策同様、花粉症や黄砂の対策もしていきましょう！

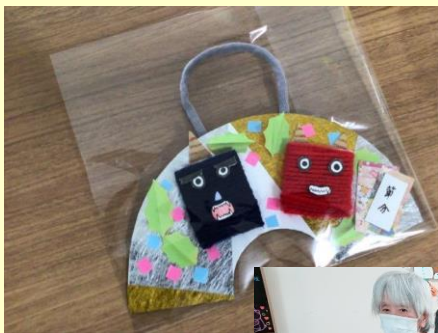
### 日頃できる対策として

- ① 飛散予報をみましょう  
 毎日天気予報などで黄砂や花粉の飛散予報を確認して、飛散の多い日はなるべく外出を控えましょう。
- ② 外出時の注意点  
 帽子・メガネ・マフラー・を身に付けてコートもツルツルした素材を選びましょう。
- ③ 手洗い・うがいをしましょう  
 外から帰った時は、しっかり手洗い・うがい・洗面をしましょう。  
 スギ花粉皮膚炎の予防にもなります。



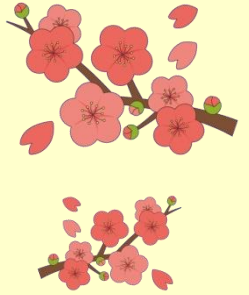
### マスクは特に効果的です

新型コロナ対策同様、マスク着用は花粉症や黄砂にも効果的です。  
 マスクの効果は、不織布が最も推奨されていますが、洗って繰り返し使える**布マスク**も適切に使えば同等の効果があります。1日一回手洗いの洗濯がおススメです。また布マスクは正しい使い方をすれば何度も使えます



## 節分

水曜日のクラフト製作の作品です(\*´艸`) 厚紙に毛糸を巻き付け鬼の顔を作りました！！  
 それぞれ表情が違い良い作品に仕上がりました～



日中の活動の様子です！！  
 毎日日替わりで創作レクリエーションを  
 行っています。(\*^\_^\*)

### 創作レクリエーションのご案内

- 月曜日…水墨画
- 火曜日…陶芸
- 水曜日…クラフト製作
- 木曜日…フラワーアレンジメント
- 金曜日…陶芸
- 土曜日…クッキング

### 現在の空き状況

月曜日…○	火曜日…○
水曜日…○	木曜日…○
金曜日…○	土曜日…○

お気軽にお問い合わせください！！



一日無料体験も実施しております！