

# 東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 29 年 3 月 243 号  
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター  
練馬区東大泉 5 丁目 15 番 2 号

デイサービスセンターに通うために使用している送迎車。お客様にもよりますが 20 分ほど座ったあとに、デイサービスセンターに到着し立ち上がってステップを降ります。手すりがついていますので、荷物や杖は遠慮なく職員に預けて、しっかり手すりにつかまって慎重に降りていただくと安全です。ゆっくりと。そう、ゆっくりと。



平成 29 年 3 月 1 日  
所長 津上 敏明

## 豆知識

血液型 O (オー) 型はオーは、0 (ゼロ) の意味

赤血球に A 抗体を持つ血液型は、A 型  
赤血球に B 抗体を持つ血液型は、B 型  
赤血球に A 抗体と B 抗体の両方を持つ血液型は、AB 型

どちらの抗体も持たない血液型は、「何もない」という意味から O (ゼロ) 型と呼ばれ、後に O (オー) 型と呼ばれるようになりました。



## 保健だより

「花粉症」について

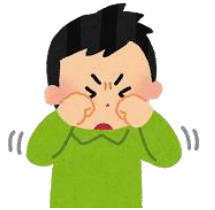
### ● どうして起こるのでしょうか？

人間のからだは病気にならないように、からだによくないものが入ってくると、からだの外に追い出そうとし

ます。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「なみだ」で花粉を洗い流そうとします。また、スギ・ヒノキ科以外の花粉症では、花粉がつくと皮膚が荒れるなどの症状が出る場合があります。

### ● 症状は？

- ◎ 頭がボーッとする。
- ◎ 目が赤くなる・かゆい・なみだが出る。
- ◎ 咳・くしゃみ。
- ◎ 鼻水・鼻づまり。



### ● 花粉の多い日や時間帯は？

◆ とくに花粉が多いのは次のような日です。

- ◎ 晴れて、気温が高い日
- ◎ 空気が乾燥して、風が強い日
- ◎ 雨が上がった次の日
- ◎ 気温が高い日が 2 ~ 3 日続いた次の日



### ● 花粉症の対策は？

- ◎ 花粉症情報に注意しましょう。
- ◎ 飛散の多い時には、窓・戸を閉めましょう。
- ◎ 外出時はマスクをつけましょう。
- ◎ 帰宅後、衣類や髪をよく払ってから入室しましょう。(うがい・洗顔・鼻をかむ)
- ◎ 飛散の多い時の布団や洗濯物の外干しは避けましょう。
- ◎ こまめに室内を掃除しましょう。



## 辛夷俳句会

歳晩の市たかだかと昼の月  
日脚伸ぶ鴉が三羽樹に遊び  
共に病み時雨の夜の看取かな  
くらがりに冬菜の光ありにけり  
湯煙をほのかに染めて冬椿

英三  
あい子  
芳子  
公紀  
幸子



## バレンタインコンサート

2月12日のこと“ブラボー”と思わず叫んで、興奮するほどステキ。都立大泉高校、付属中学校、都立武蔵丘高校、都立大泉桜高校との合同合唱約40名ほどの歌を歌わないではいけない生徒さん、勇者さん達（数少ない男子生徒さん）の研ぎ澄まされた合唱でした。

「花束を君に」は相手を大切にしたい思いのかぎりか盛りこまれている歌。「TRAIN-TRAIN」は弾むようなテンポのいい歌。ステキ！まさしく彼等、勇者さんたちでなくては歌えない素晴らしい歌。夢のような時間はまたたく間に過ぎてしまいました。また、彼らに会いたいと思います。

ありがとう！！ブラボー！！

利用者 K・K様



## 名句鑑賞

「白梅に明るる夜ばかりとなりけり」 蕪村

白梅が咲きその辺りから明るい朝が始まる、昨日も今日もそしてこのおだやかな明るい朝が始まる。昨日も今日もそしてこのおだやかな朝の光は永遠に続くもののように感じられる—という意です。

蕪村臨終の時の句といわれていますが白梅にさしそめた美しい光の中に命終の安らぎを見せています。

俳句蕪村の最後に到達した悟道の世界を示したものといえましょう。



## 「炎」第8号

「炎」第8号ができました!!今回も充実した素晴らしい内容です。さし絵も含めて全てお客様の作品です。デイルームにもおいてありますので、どうぞ手にとってお読みください。ご希望の方には差し上げますのでお申し出ください。

文芸部

## 大泉保育園交流会

2月14日大泉保育園のかわいい子供たちがデイに来てくれました。子供たちの歌などで楽しいひと時を過ごしました。



## 介護者教室のお知らせ

★口腔ケア教室の開催

日時：平成29年3月11日（土）

午後1:30~3:30

講師：小林歯科 小林敦医師

内容：・口腔ケアの効果・方法について  
・質疑応答

場所：東大泉デイサービスセンター 食堂

持ち物：筆記用具

お口の中の健康を保つために、ぜひご参加ください。お申し込み・お問い合わせは相談員の谷田部までお願いいたします。



## 編集後記

ひな人形の不思議です。毎年七段飾りのおひな様を飾っていますが、なぜか足りないものが増えています。たとえば5人ばやしの笛、つづみ等がまったくなくなり、美しい曲を奏でることができない状況になりました。5年前までは笛はあったのですが…。一年に一回しか出さないお雛様ですが…毎年不思議なコトがおこります…

介護士 本間妙子

