

秋の花粉症について

秋になると目が痒い! くしゃみがでる! という人いませんか?

それ、秋の花粉症かもしれません!

花粉症は春だけのものではありません。秋の花粉症は、夏の終わり頃から10月にかけて目や鼻の症状が出ます。

秋の花粉症の原因として多いのは
ブタクサ・ヨモギ・カナムグラなどの
草の花粉です。



ブタクサとヨモギはキク科、
カナムグラはアサ科の植物で、どれも
ありふれた植物です。これら草の花粉は、
スギやヒノキの様な樹木の花粉と違って遠くまで飛ぶことはありません。
しかし、花粉の粒子が小さく、身体の奥深くまで侵入することがあり、
気管支にまで入ってくると喘息のような症状を起こすことがあるので注
意が必要です。

*秋は風邪と間違えやすい!

秋になると気温が下がり、乾燥してくるため風邪の原因となるウイルスの活動が活発になって風邪が流行り始めます。

くしゃみや鼻水が出ると、多くの人「風邪かな?」と思うかもしれませんが、花粉症の可能性もあることも忘れてはいけません。

熱もないのに咳が続くときは花粉症かもしれません。風邪と花粉症では治療が全く異なります。咳などの症状から風邪と自己判断せず、病院で診察を受けるようにしましょう。

ちなみに、秋の花粉症の予防策も、マスクや花粉用メガネの着用、帰宅時には玄関先で花粉をはらう、洗顔やうがいなど、春の花粉症対策と変わりません。

2024秋号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「人生は自分で作るもの」

いつの間にか朝夕は涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきました。秋になると、夏とは違った旬の食材をたくさん使った家庭料理を楽しんだり、観光地で食べ歩きをしたり、食欲も旺盛になってきます。良い機会なので、敬老の日にはお祝いを兼ねて、外食や家庭料理を囲いながら、みんなで一緒に楽しく過ごして欲しいと思います。施設では、運動会や文化祭などの行事も多くなり、中でも多年にわたり、社会につくしてきた入所者さんを敬愛し、長寿を祝う敬老の日が一番の行事になっています。私たちは、ひとつひとつの選択が人生の運命であるという事を、多くの入所者さんから学びました。過去の出来事を変えることはできませんが、過去の解釈は変えられるので、あの事があったから失敗だったと思わず、あの事があったから今があると前を向いて歩むことで、長い人生をどう生きていくかを自分で作れると思います。これからも、皆さんと共に楽しめる明るい施設が築けるように、一歩ずつ未来への階段を上って行きたいと思いますので、よろしく願い致します。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

暑い季節が過ぎてきて、ようやく涼しい季節にかわってきました。過ごしやすくなってきた分、季節や気温が変わり体調を崩されないように気を付けて下さいね。

さて、ケアハウスでは、恒例のビアパーティや納涼祭などが執り行われ、季節を感じながら楽しいひと時を過ごして頂きました。その一部、納涼祭の様子を載せていただきました。

また、ケアハウスでは30名近くの方が生活されていますが、90歳を超えられる方も増えてきました。自分でできることは自分でするという気持ちの表れか、年相応のもの忘れなどがあっても介護サービスなどを利用されながら、自立した生活を送られています。本当に尊敬致します。

ケアハウスだけの生活では物足りない方は、デイサービスやデイケアなどへ行かれ、楽しみや運動などされ日々の日常に刺激をもって生活している方や、散歩などに出かけられ、気分転換や体力、筋力維持に努めている方、談話室や居室などで自分の時間を自由に過ごされている方もおられます。身の回りの事は自分でできるけれども、日常生活が心配で不安な方、安心して自由に生活したい方など、ケアハウスに興味を持たれましたら、説明だけでも下記の担当者までご連絡ください。お待ちしております。

納涼祭

入居者懇談会



食事イベント



今後の予定 11月 文化祭 12月 クリスマス会 1月 鏡割り

ケアハウス 入居希望者様
ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
京田辺市大住池平99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当：中西



※令和7年3月31日時点での年齢です。





今回は、前頭側頭型認知症の症状についてお話ししていきたいと思います。



特徴としては性格が極端に変わる、万引きや悪ふざけなどの反社会的な行動が増える、柔軟な思考ができない、身だしなみが無頓着になるなど衛生面の管理ができないなどの症状が現れます。また、周りの状況に関係なく、同じパターンの言動や行動を繰り返す、時間に固執してスケジュール通りに行動しないと気がすまない、という特徴もあります。

経過としては、発症初期は人格の変化や行動の異常が目立ちますが、徐々に目立たなくなる傾向にあります。しかし症状が進行するにつれて無気力・無関心になり、自分から何か行動しようとする意欲が低下していきます。

周りの方は、人格の変化などで戸惑い、困惑すると思われます。介護の負担も大きくなります。適切な対応により、ご負担が軽減できる場合もありますので、医師や福祉の専門家に相談することをお勧めします。



※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。

ヘルパーステーションから

訪問介護員 渡邊 玲子

今回注目の野菜は長いも!!

胃腸の調子を整え、むくみ予防や疲労回復効果の高い野菜です。傷や斑点、表面のデコボコが少ないもの、カットしてあるものは断面が変色していないものを選んで下さい。

たらこところろかけ温やっこ

- ①長いも 80gは皮をむいてすりおろす。豆腐100gは3～4等分に切る。たらこ20gは薄皮から身をこそげ取る。
- ②長いもとたらこを混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に豆腐を入れ、しょうゆ小さじ1/2をかけて、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで1分50秒加熱したあと②をかけて完成。

長いもとちくわのおかかマヨサラダ

- ①長いも 80gは皮をむいて1.5cm角に切る。ちくわ1本は5mm幅の小口切りにする。
 - ②耐熱容器に長いもを入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、そのまま冷ます。
 - ③ちくわと、マヨネーズ、かつお節を適量加えて全体を混ぜ合わせて完成。
- ※ちくわは、かに風味かまぼこや魚肉ソーセージ、ツナ缶に加えても良い。

敬老の日を健やかに迎えられ、
心からお祝い申し上げます。
いつも素敵なお笑顔につつまれ、
感謝の気持ちでいっぱいです。
スタッフ一同、みなさまとご家族
さまのご健康をお祈りしております。



百寿



百寿



米寿



米寿



米寿

敬老会で登場!!

米寿



喜寿



喜寿



喜寿



喜寿



縫って
1つ1つに
アイロンを
ていねいに当て



皆様のご協力のもと
こんなに素敵な
コースターに
仕上がりました。

今年の敬老のプレゼント

今年も楽しい納涼祭に参加しました

景品 どれにしようかしら...

私はレモン味がスキ

かき氷はやっぱりイチゴ味よな〜

アツアツ たい焼き ゲット!!

私はブルーハワイ

皆でハイポーズ

盆踊り 炭坑節

うまい!

甘い!

お食事イベント

いただきまーす!!

〜新入職員の紹介〜
はじめまして、6月17日付より勤務しております川口 晶世と申します。ご利用者様が一日安心して過ごしていただけるようサポートをさせていただきますので、よろしくお願ひ致します。