

令和3年3月19日 発行

めぐみだより



第27号

辺りもようやく春めき、木々の芽も膨らみ始めました。年度末で忙しく過ごされる方、卒業や新たな旅立ちを迎えられる方… 変化の季節でもある3月となりました。巣立ちの春に、心からのエールを送ります！

Forever remembered



令和3年3月11日。早いもので東日本大震災から10年の月日が流れました。9時35分頃、京都市では一斉の訓練用の緊急速報メールが送られました。皆様の携帯にも送られてきたかと思えます。分かってはいたものの、やはり少しビックリしてしまいました。

10年前のあの日、私は病院で仕事をしていました。落としたペンをひろおうと、ちょうどかがんだ時に、ふらふらと自分が揺れている感覚になりました。ん？めまい？と思っていると、周りがざわざわはじめ、地震だと分かりました。めまいがしたんじゃ…と言っている方も他に多数おり、とても気持ち悪い揺れ方をしたのを今でも覚えています。

日本、そして世界が震えたあの日から10年。もう10年、まだ10年…。感じ方は様々だと思います。10年はよく節目を迎えるとも言いますが、被災された方々にとって節目などはなく、通過点にすぎません。「3.11を忘れない」この合言葉があるように、震災を風化させず、過去に目を向け、次の一日一日へ、未来をつなげていきましょう！



今月の健康コラム

春の紫外線は真夏並み！？



太陽から地上に届く紫外線は2種類あり、それがUVA波とUVB波です。真夏に多いのがUVB波。UVB波は地上に届く紫外線の5%ほどではありますが、肌への影響が強く短時間でも肌にダメージを与えます。もう一つは春に多いUVA波。この紫外線は地上に届く紫外線の95%を占めています。UVA波は肌に急激な障害を与えることは少ないですが、じわじわと肌の奥の真皮まで侵入し、肌にダメージを与えることが分かっています。

UVB派は真夏に最も量が多くなりますが、UVA派は春に一気に増え、真夏の量とほとんど変わらないと言われていています。ですので、紫外線対策は夏だけではなく、春も必須というわけなのです。そして、紫外線対策は外側からと内側からのダブルのケアが重要。日焼け止めの塗布、ビタミンの摂取が効果的。毎日の日焼け止めと、ビタミンを上手に食事に取り入れて、シミのない肌を目指しましょう！

待ちに待った誕生日♪

◎ホームでのひとコマ◎

3月14日、お誕生日を迎えられた利用者さん。ようやくやって来た、1年に1回のお誕生日です。楽しみで楽しみで仕方がなかったようです◎他の利用者さんのお誕生日会でも、自分もかぶりたい！とお願いするほど大好きなお誕生日ハットも今日は独り占めです♪可愛い物、ピンクや赤など華やかな色が好きな利用者さんの好みを選んで、色んな方々からプレゼントが渡されました。とっても喜んでおられました☆彡 来年まで長いですが(笑)、次も楽しいお誕生日会にしましょうね。この一年が素敵な日々になりますように！



素敵なギャラリー

◎外出先でのひとコマ◎

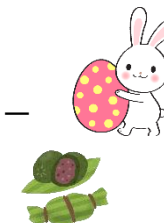
先日、お笑いコンビ・とんねるずの木梨憲武さんの個展「木梨憲武展 Timing -瞬間の光り-」に行ってきました。ちょうど私も友人と行きたいなあと話していたところ、写真が送られてきて、リアルタイムにびっくりしました。羨ましい！行きたい！(笑)カラフルな色使いや不思議な作品、面白い作品がいっぱいだったそうで、利用者さんも夢中になって楽しまれました。京都文化博物館にて、3月28日までの開催です。ご興味のある方はぜひ！



4月の主な行事

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 新年度始まり	2	3 GH外出レク
4 GH外出レク イースター 桜散策	5	6	7	8 花まつり	9	10 GH外出レク
11 GH外出レク	12 GH利用料引落日	13	14	15	16	17 GH外出レク
18 GH外出レク	19	20	21	22	23	24 GH外出レク
25 GH外出レク	26	27	28	29 昭和の日 GH外出レク	30	1

4日～ イースター
桜散策
8日 花まつり



- ・今年の桜の満開予想は4月頭までとなっています。桜が散るまでに、人混みを避けて桜散策に出かけましょう！
- ・イースターの日には卵を食べよう♪ゆで卵の殻に絵を描こう！
- ・花まつりの日は甘茶や草団子を食べよう♪



2月のようす



ひよっこリース♪



節分の日に
みんなで恵方巻を食べました！



かかってこ〜い！

宝が池公園で久しぶりに
野球をしました！
橋本主任が寒そうです(笑)

漢字ミュージアムへ。
貸し切り状態でした！！



お昼ご飯何だろな

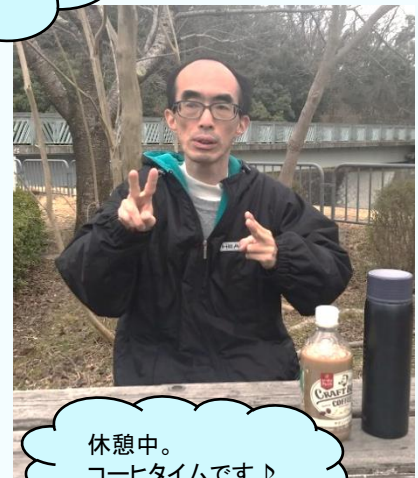


中華屋さんでご飯♪



いただきま〜す

休憩中。
コーヒタイムです♪



アルプラザまでお出掛けです。
お天気が良かったので
途中公園でひと休み♪

