

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

## 春爛漫・・・



4月になります。コロナ過でも春は来ます。あちこちで春の香りがしています。菜の花や桜、小鳥のさえずりも軽やかな感じがします。

ただ、世界的には春を楽しむ感じではありません。ロシアによるウクライナ侵攻など緊迫した情勢が続いています。

さて、話を戻すと過ごしやすい季節ですが、同時に花粉症などアレルギーを持たれた方にとっては憂鬱な季節だと思えます。私も毎年花粉症で苦しい思いをしています。薬も飲んだ方が良いとは思いますが、毎年の事なので、できるだけ飲まないようにしています。

コロナもそうですが、花粉症やアトピーなど、一昔前には無かったような病気・疾患が増えてきています。

いろいろな原因が考えられているようです。食べ物・

自然環境・生活スタイルなど・・・いずれにしても **3食きちんと好き嫌いなく食べ、十分な睡眠、過度なストレスの回避等**、これで治るわけではないでしょうが、ある意味軽減できる部分もあると思えます。

暮らしにくい世の中ではありますが、「お互い様」の精神を持って助け、助けられ個々を尊重しながら暮らしていきたいものです。



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539