

防火についてのお話

今回の島原楽楽広場は、下京消防署の方をお迎えし、

「防火について」お話していただきます。

下京区内では、火災の発生は前年度比では、同じとなっていますが、0ゼロになることはないようです。火災を発生させない為に、火の取扱いや、放火されない環境づくりなど、消防署員の方にお話していただきましょう！よろしくお願いします！



[総務省消防庁のホームページより]

しまっち通信

第76号

平成31年3月17日

京都市島原
地域包括支援センター

～しまっち健康コラム～



<宇衛門>

花粉が飛んでいる時期になりました

だんだんと暖かくなり春に近づいてきました。花粉症の人にとっては、辛い時期がやってきました。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起す病気です。これらの症状は花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。

私たちの体は、花粉という異物（アレルギー）が侵入すると、受け入れるかどうかを考えます。そこで、排除すると判断した場合は、花粉（異物）をできる限り体外に放り出そうとします。その為、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水や涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。



対策として、外出先から帰宅したら、衣服についた花粉をはらいましょう。それでも気になる方は着替えるのもいいですね。はらうのも着替えるのも面倒な方は、花粉が付きにくいツルツル素材のコートを着て外出しましょう!!そして、防いでいるつもりでも室内にも花粉は侵入しているので掃除はこまめに行いましょう!!毎日拭き掃除を行うと効果的です。また、きれいな室内はダニアレルギー対策にもなるので忙しくても掃除はしましょう!!

「作品介绍」

今回は、地域にお住まいのS・N様より「水引」の作品を提供していただきました。

長年、水引細工の教室に通われて、アクセサリなど素敵な飾りを作られていたそうです。

90歳になった今でも、認知症予防にと、ご自宅で作り続けておられます。

カラフルな水引でところがウキウキする作品ですね。

S・N様 素敵な作品を提供して頂き、ありがとうございました。



(15回)

前回の楽楽広場



前回の島原楽楽広場の第1部は新年恒例のお楽しみ会でした。

以前にも来て頂いた“ウクレレサークル プアペパ”さんによる、ウクレレの演奏会でした。

ウクレレの音色にのせて、歌ったり、踊ったりで楽しい時間を皆さまと一緒に過ごしました。アンコールにも応えていただき、終始 ハワイ気分でした♪プアペパのみなさま、ありがとうございました。

第2部は、介護予防推進センターからお二人来てくださり、体操をして下さいました。モビバンを使ったり、体を伸ばしたりと心と体がリラックスできました。ありがとうございました。



次回の島原楽楽広場は、

平成31年5月19日(日) 体操 と 民謡 を

予定しております！