



—花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にも—



花粉症で苦しまないために、

今、できることがあります。



- 毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています。花粉症は、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。
- 花粉が本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始めることが大切です。
- 普段の生活で行える予防方法や、治療について、わかりやすくまとめたリーフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。

CONTENTS

- ☑ 花粉症の予防
 - 花粉曝露を避けましょう
 - 花粉を室内に持ち込まないようにしましょう
- ☑ 花粉症の治療
 - 対症療法
 - ・花粉に反応して出る症状を抑えるための治療
 - ・本格的な飛散開始！週間前までには始めましょう
 - 免疫療法（アレルゲン免疫療法）
 - ・アレルギー反応が発生しないようにするための治療
 - ・花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります



リーフレットは
こちらから



<https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>

環境省 花粉症リーフレット 検索

2024

わ〜い

令和6(2024)年4月発行
 シルバーハウジング機関紙わーい
 発行・編集
 社会福祉法人みよし市社会福祉協議会
 生活支援課(シルバーハウジング生活援助員)
 みよし市三好町陣取山39番地5
 電話 34-1588 FAX 34-5860

新しい職員になります



担当職員

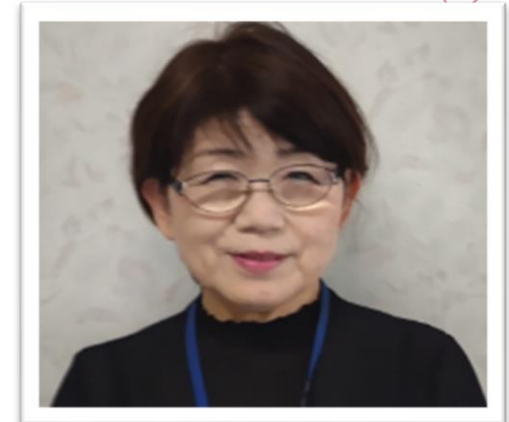
おおた ゆき
太田 有希

よろしくお願いします！！



生活援助員

いし い みよこ
石井 美代子



生活援助員

なり た みさえ
成田 美佐江

3月13日(水)に交流会を開催しました。

ご参加いただいた方ありがとうございました😊



みなさんにご協力いただき、きれいな梅の花を飾ることが出来ました。

また、次回の交流会に向けて、作品作りにご協力いただきたいと思います。次回は、夏頃に行く予定です。企画のリクエストお聞かせくださいね。



お弁当を

みんなでいただきました。

そのあと、カラオケを楽しんで過ごしました♪

みなさん、素敵な歌声で思わず聞き惚れました♥

また、カラオケしましょうね😊



たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。
やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。



フレイルをご存じですか??

年を取って心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることが出来ます。少しでも体調の異変や不安があれば、生活援助員にご相談ください