さざなみ便り

令和8年
3月号

日中はポカポカと暖かく春を感じられる日が増えて来ましたね、
朝や夜はまだ少し肌寒いので体調を崩さないよう体温調節をして下さい。花粉や黄砂、PM2，5などの飛来が多くなりますので注意しましょう。
時々外に出て春の心地よい風を感じて下さいね。

今月の行事

3月20日（金）春分の日

手作り昼食で春ちらしとにゅうめんを作ります

お楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

谷本　昭子さん　3月　4日

赤坂　好枝さん　3月18日

上田　豊久さん　3月26日

まいにち体操

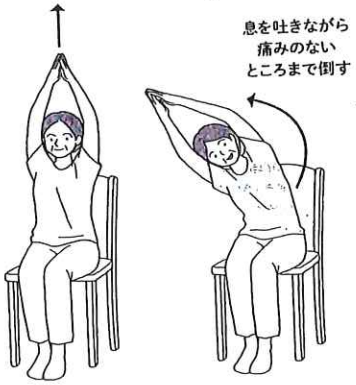
監修　アクティフワンデイサービス 理学療法士チーム

体幹を強化する

肩を大きく動かして可動域を広げ、体幹と大きな筋肉のある太ももを鍛えます。
無理のない体操で、動きやすい体を目指しましょう。

伸びながら体幹を強化！
タケノコ体操

① 手のひらを合わせ、真上に伸ばします。
② そのまま、体を横に倒します（左右5回）。



体幹と太ももの筋力アップ！
押し合いっこ体操

① イスに深く腰掛けます。
② 片足を上げ、太ももに両手を当てて10秒間押し合います（左右交互に3回ずつ）。

～　お願い　～

1、さざなみではしっかり体を動かしてリハビリを頑張りましょう。

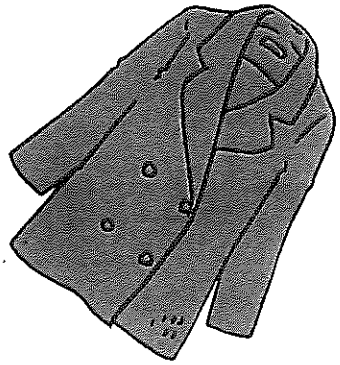
配布資料

花粉・黄砂への対策をしましょう

春は花粉や黄砂、PM2.5が多く飛ぶ季節です。特に黄砂とPM2.5は、呼吸器や循環器の健康に悪影響を与える場合もあり、注意が必要です。健康に悪影響を及ぼすものを吸い込まないように、対策をしましょう。

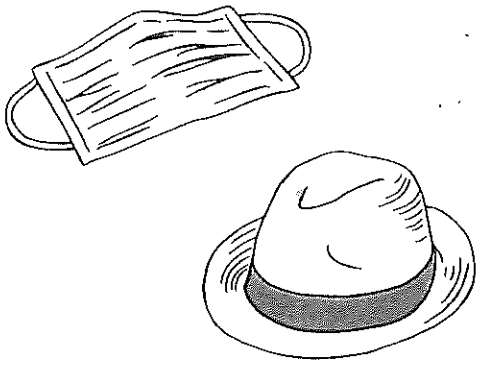
花粉・黄砂を防ぐ方法

花粉・黄砂が付きにくい
綿・ポリエステルの服を着る



外出する際は、花粉などが付きやすいウール素材などを避け、表面がつるつるした綿やポリエステル製の上着を着ましょう

外出時は
マスク・帽子などを着用する

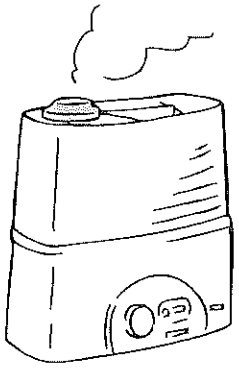


マスクを着用すると、吸い込む花粉などの量を3～6分の1に減らすことができるといわれています

帰宅したら
顔と手洗い・うがいをする

顔や手についた花粉などを洗い流し、うがいをし口やのどを洗い流すことで炎症を防ぎます

花粉・黄砂が舞いにくいよう
加湿器・空気清浄機を使う



湿度を上げることで花粉などが舞い上がりにくくなり、のどや鼻の粘膜の機能を保つことでアレルギー症状も起きにくくなります