

オアシスだより

天神オアシスクラブ

144号

2016・2・23 発行



寒い気温が少しずつ和らぎ、外に出る機会も増えてくる季節になりました。風邪やインフルエンザの流行に引き続き、スギ、ヒノキなどの花粉症を始め、アレルギーに悩まされる方も多いと思います。花粉飛散量を把握して、マスクの着用、不要な外出を避ける、自分の症状にあう薬を見つけるなどの工夫も大切となりますね。オアシス内でも花粉症やアレルギーの話題は度々耳にします。

元気に春を迎えられるように日頃から体調管理を整えておきましょう☆
花粉やアレルギーがひどくならないよう自分で出来る対策をご紹介します。

マスクをする

- ・できれば使い捨てがオススメです。マスクにも花粉が付いているので、使い捨てだとそのまま花粉ごと捨てることができます

花粉を洗い流すために目を洗いましょう

- ・人工涙液を使って洗うのが効果的です。水道水でもいいのですが、安全性から頻回に使うのは避けたほうがいいでしょう。カップ式の洗浄液は、顔を洗ってから使ったほうがいいでしょう。というのも、皮膚についた花粉を目に入れることになるからです。

お茶を飲みましょう

- ・お茶にはカテキンやビタミンが含まれており、特にカテキンにはアレルギーを抑える効果があるそうです。



3月オアシス日程表



	月	火	水	木	金	土
		1 詩吟教室	2 はがき絵	3 アート教室	4 音楽サロン	5 生活の書
6	7 陶芸	8 音の出会い	9 はがき絵	10 生活の書	11 音楽サロン	12 音の出会い
13	14 パステル シャインアート	15 音の出会い	16 真美健康体操	17 アート教室	18 音楽サロン	19 生活の書
20	21 陶芸	22 音の出会い	23 はがき絵	24 生活の書	25 音楽サロン	26 音の出会い
27	28 歌の扉	29 オカリナ演奏	30 お楽しみレク	31 ラルゴ コンサート		



鬼は外～福は内～



2月3日は節分でした。オアシスで毎年恒例となった豆まき行事。さて鬼はどこから来たのでしょうか？
 答えはスタッフの平原さんです！体操の後には、鬼のお面をつけた平原さんが登場！みんなで落花生を握りしめ、あちこちで「投げずに食べたい！」と言う声も聞こえていましたが、「鬼は外～福は内～」と沢山のお豆を投げました★これで今年もオアシスに多くの福がやってくることでしょ♪

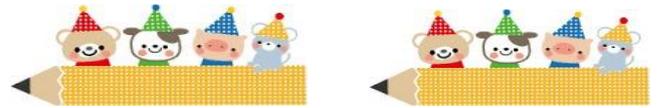


「鬼は外～！
 福は内～！」
 豆を投げられて赤鬼は逃げて行きました☆☆



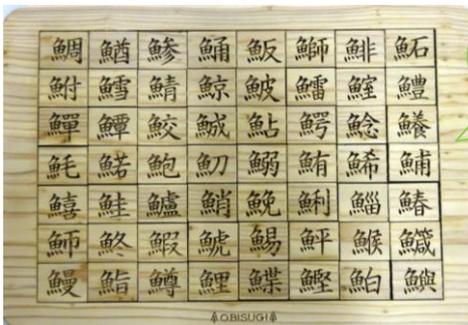
最後はみんなでパチリ♪
 鬼さんとも仲良しです！

難関漢字・脳トレに挑戦★



お昼休みは食後にゆっくりと過ごす大切な時間です。コーヒーを飲みながら皆さん和気あいあいと話に花が咲き笑顔が見られます。最近は一息ついた後に漢字クイズや数字のナンプレート、大人の塗り絵に取り組まれる方も増えてきました。特に漢字では魚の名前や難読漢字が盛り上がります。

誰も読めない様などとも難しい漢字でも「これは〇〇よ」と答える事が出来る会員様に周りからも「さすが～！」と拍手が起きることもあります。スタッフも一緒に考えながら勉強させてもらい少しずつ覚えることが出来るようになりました♪



おび杉で出来ている漢字の駒です。木の香りも楽しめます☆

ひとロメモ★

おび杉の香りには精神的なリラクゼーションの効果があり脳トレしつつ癒されています♪



★漢字クイズ★

さて全部答える事ができますか！？

答え：(左上から)

・たい ・ふな ・うつぼ ・とど

(右上から)

・うなぎ・かます ・きす

バリエーションが沢山で元気な体操



いつも行っている機能訓練体操ですが、今月は香月悦子さんによるいつもと違ったお手玉や小楽器、綺麗なタオルを使っての体操がありました！小道具を使う事で体をしっかりと動かせる事が出来、お手玉などでは指先に集中し、手から落ちないようにしたり、タオルは広げたり、たたんだり、「盛り沢山で今日はしっかり動いた～」と会員様からは満足そうな声も聞きました★



香月さんの元気な声で皆さんもやる気満々でした！

鳴子を使って「明日があるさ」の曲で体操です♪



「お手玉は懐かしい～！」と昔を思い出しながら頑張っています☆