

さくら*サロン

支えあい ともに咲かそう えがおのまち へさか



戸坂桜西町8番4-101号



さくらサロンでは、毎週火曜日に楽しいイベントをやっています！

だれもが気軽に立ち寄れて、交流や情報交換のできる場です。

外に出かける事や、人と話をする事は脳の活性化になります。

どなたでも、無料で、利用できます。ぜひ、のぞいて下さい！！

★3月のイベント情報

6 (火)	★桜が丘愛育園の園児さんと遊ぼう ～1年のしめくくりを、楽しもう☆～
13 (火)	★長寿活動のすすめ ☆楽しい会食 「身近な食材で手早い料理」
20 (火)	★春分の日 . . . 祝日なのでお休みします。
27 (火)	★「自宅でできる健康体操」 健康運動指導士 大背戸 まりこ 氏 ★血圧測定・健康相談～戸坂地域包括支援センター～

★時間は、いずれも 10時から 12時

★参加費無料、どなたでもご参加ください。

★さくらサロンの開所時間は、月曜～金曜日の 10時から 15時です。

(ボランティアスタッフが常駐しています。)

主 催：戸坂学区社会福祉協議会

共 催：戸坂地域包括支援センター、桜が丘愛育園、東保健センター

問合せ：東区戸坂地区福祉推進委員 山中 電話 229-0625



きのごはんは未来の私
戸坂地域包括支援センター

さくら＊サロンだより⑨



日増しに春らしくなり、さくらの開花が待ち遠しくなってきました。

さくらサロンは、「気晴らしができる」「認知症の予防になる」「子育ての悩みを人生の先輩に聞いてもらえる」そんな心休まる温かな居場所づくりを目指しています。サロンの様子を少し紹介します。遊びに来て下さい！

● 2月のイベントの様子 ●

7日の桜が丘愛育園園児さんは年中さんがきてくれました。だるま落しのだるまは、工作で作り、好きな動物の顔にしました。ハムスターやうさぎなど、楽しい動物でだるま落しをゲーム形式で行いました。

14日はアロマの香りとハンドマッサージ、21日は自宅でできる体操を学び、心身ともにリフレッシュしました。

戸坂地域包括支援センター職員の出張出前個別相談や小さい子どもとのふれあいなどのイベントも毎月実施しています。



● 3月のイベントについて ●

3月13日（火）に行う「身近な食材で手早い料理」の講座では、簡単な料理を作って楽しく会食します。おいしい料理を作って楽しい昼食の時間を一緒に過ごしてみませんか？



● 季節の健康お役立ちメモ ● 東保健センター

花粉症について

あたたかい陽気に春らしさを感じるようになりました。花粉症の方にとっては憂うつな季節かもしれません。今年の飛散量は、比較的少ないと予測されておりますが、例年通りの花粉対策が必要です。

★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、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

★花粉症の対策法★

●花粉を避ける

- ・マスクや眼鏡を使用する
- ・綿や化学繊維の上着を選ぶ
- ・家に入る前に花粉を落とす
- ・うがい、手洗い、洗顔の実施

●花粉情報をチェックする

- ・晴れの日や乾燥する日は注意

●抵抗力を高める

- ・食事、運動、睡眠で体調管理
- ・ストレスをためない

●医療機関を受診する

- ・早期受診で重症化を予防

問合せ 東保健センター

(082) 568-7729