

LOHAS便り

2025/04/01 Vol.79



春の訪れが感じられる季節となりました。

この時期は自然界が徐々に活動を始める時でもあります。春の訪れは時に不安定な天候もありますが、皆様が安心して過ごしていただけるよう、又小さな春の兆しを感じていただけるような環境を整え、体調管理にも注意を払いながらサポートを続けてまいります。

少しずつ日が長くなり自然の変化を感じながら、皆様にとって心安らく 4月となりますように、ご自身のペースでこの季節をお過ごし下さい。

オーキッド管理者交代のお知らせ

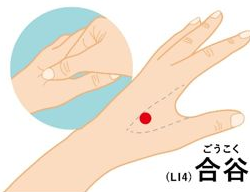
改めまして石井育子です。令和7年4月よりヘルパーステーションオーキッドの管理者を務めさせて頂く事となりました。福祉業界は長いですが訪問介護は初めてなので、最初の頃は調理が出来るか不安が大きく、又障害福祉サービスに対しても初めてでしたので不安があり続けられるかと戸惑いもありました。そんな中先輩ヘルパーが日々の業務の相談も快く乗ってくださり、皆様のおかげでお仕事続けさせて頂いております。4月からヘルパーステーションオーキッドの管理者という大役を任される事になり不安もありますが、精一杯頑張ろうと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



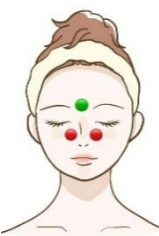
花粉症対策をツボ押しで！

春が近づくと、暖かい日差しと共にやってくるのが「花粉症」。日本ではスギやヒノキの花粉が主な原因で、鼻水、くしゃみ、目の痒みに悩まされる人も多いですよね。花粉症に効くツボとして、以下に代表的なツボとその場所、効果的な押し方を簡単に説明します。ただし、これらはあくまで補助的な方法であり、症状がひどい場合は医師に相談することをお勧めします。

ラッキーライラックより 



アレルギー症状に効果あり
反対の手の親指で強めに押し、5~10秒キープ。痛気持ちいい程度が目安。



●印堂 いんどう
目の痒みや頭の重さ、鼻の不快感を和らげる
軽く円を描くようにマッサージするか、指で5秒ほど押す。



頭痛や目の疲れ、鼻の症状を和らげる
両手の中指で同時に押し、ゆっくり呼吸しながら5~10秒キープ。

●迎香 げいこう
鼻づまりや鼻水を緩和するのに役立つ
人差し指または中指で軽く押し、5~10秒ほどキープ。1日に数回繰り返す。

Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

U様 日々本格的に料理を作ることが楽しみです♪

★辛ラーメンのイタリアンバージョン★
白菜・えのき・トマトソースにバジルを散らしました



★サラダ★パスタ★デザート★
それぞれ本格的にアート感覚も兼ねて作りました



皆様の作品集です

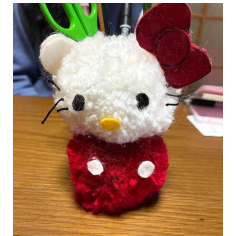
K様 ネイル



S様 お人形



I様 マスコット



ふじもと きょうこ
訪問看護ステーション ライラック 藤本 京子



こんにちは。昨年の7月にライラックに入職致しました。これまでも訪問看護が好きでこの仕事を続けてきました。ライラックに来てまだまだ勉強不足で皆様にご迷惑かけていると思います。これからも学習を重ね皆さまが安心して馴染みの地域で暮らして行けるよう支援していきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

次回は5月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド
訪問看護ステーション ライラック
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19
TEL(075)706-7620 FAX(075)706-8017