



めいしょう 2017年 3月 178号  
3月 だより

こんにちは。

あたたかい日も多くなり、春がすぐそこまで来ていますね。

そして、花粉もきています！！

みなさま、花粉症は大丈夫でしょうか！？

花粉症の方、一緒にがんばりましょう！

そこで簡単にできる花粉の対策をご紹介します！



#### 外出時の対策

外出時は花粉との接触をできるだけ避けるために、マスクやメガネを着用し、服装も表面がスベスベした素材の上着を着ることをお勧めします。また、テレビや新聞などの花粉飛散情報のチェックも毎日の行動の参考に役立ちます

#### 家の中での対策

花粉症のシーズンは、帰宅したら花粉をよくはらい落とすようにし、家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。それでも入ってきてしまった花粉は、こまめに掃除をして除去することも大切です。

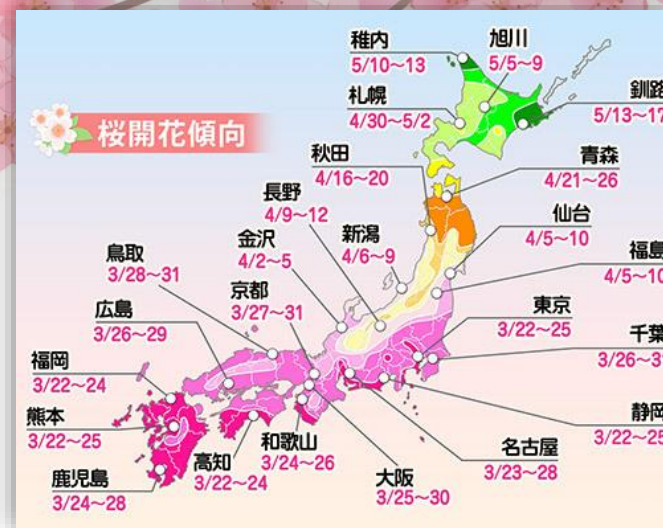
間もなく桜の開花の時期が来ますね！

めいしょうの各施設でもお花見会を企画しております。

開花予報では東京は3/22～25、千葉は3/26～31

となっております。

皆さん楽しみにしててください！



桜の咲く時期にめいしょうの本部に新しい仲間がふえました！  
さっそくご紹介いたします！

名前：廣澤 勇文

趣味：釣り、スポーツ観戦

以前は大宮明生苑で介護スタッフとして勤務していました。現場の経験を生かし、入居者様が笑顔で幸せな生活を送れるよう相談員として頑張っていきます！根気と粘り強さをもち味に営業に取り組んで行く所存です！どうぞよろしくお願いいたします。

