

～シリーズ お役立ちまめ知識～

# 「花粉症」快適に過ごせるアイテム



1月下旬から春にかけて、鼻水やくしゃみ、目のかゆみといった花粉症の方にとってはつらい季節ではないでしょうか。外出時の花粉量をなるべく少なくする対策や症状を軽くできるアイテムです。

### ●その日の花粉チェック

- ・日本気象協会のホームページ
- ・ウェザーニュースのホームページ

### ●マスクの使用を快適にするアイテム

- ・顔にフィットする不織布のマスク
- ・外出時、マスクケースに保管
- ・マスクスプレーで除菌

### ●静電気防止スプレー

静電気が発生している衣服には花粉の付着が多いのでこまに使って防ぎましょう



### ●衣服

凹凸の少ない生地を選びましょう。ポリエステル・ナイロン・綿ナイロンのアウターは、凹凸が少なくサラッとした素材なので花粉が付きにくくおすすめです

### ●喉のイガイガ

- ・うがい薬でうがいをする
- ・トローチを舂める
- ・トローチは嚙まずにゆっくり口の中で溶かすのがポイント！

### ●かゆくなる目

- ・花粉対策メガネの使用
- ・市販の人口涙液を利用して花粉やホコリを洗い流すのが効果的

### ●くしゃみ・鼻水・鼻づまりのつらい鼻

鼻テープは、鼻がつまって眠れない方に◎  
鼻のうがいは、専用薬なので痛みがでません。  
保湿ティッシュや柔らかいティッシュなら、たくさん鼻をかんでも痛くなりやすいです。

## 職員異動のお知らせ

～よろしくお祈りします～

- 矢野利仁（名香山苑より）
- 鹿住久代（名香山苑より）
- 八木里美（みなかみの里より）

～お世話になりました～

- 小島光一（みのりの丘へ）
- 内田依子（名香山苑へ）
- 宮腰和美（みなかみの里へ）
- 古川優子（ゆきのみやへ）

## 苦情受付

令和5年1月から令和5年3月までの間の苦情受付はありませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。



## 編集後記

寒暖差の厳しい冬に終わりを告げ暖かな春になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、睡眠不足を避けしっかり食事を摂りましょう。  
ご意見やご感想などございましたらお寄せください。お待ちしております。

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

# ～北条の家～

# すまいる通信

第13号

令和5年  
4月15日発行



## 新年度のご挨拶

このたび、北条の家の所長として「名香山苑及び妙高の里」より異動してまいりました。矢野利仁（やのとしひと）です。平成7年より新井頤南福祉会で勤務しており、今年で29年目となりました。年齢もちょうど50歳の節目を迎え、新井地区に戻ってきたのは6年ぶりです。

さて、北条の家では新たな異動職員を迎え新年度がスタートいたしました。私を含め、まだまだ不慣れで皆様にご迷惑をお掛けしていると思います。

気持ちの良い笑顔と落ち着いて安心した対応が自然にできる職員に成長できるよう職員一同一丸となって頑張りますので、地域の皆様からのご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



北条の家所長 矢野 利仁

社会福祉法人 新井頤南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所ほのぼのの北条  
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1  
TEL: (0255) 72-72-2980 FAX: (0255) 72-2990  
URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

社会福祉法人 新井頤南福祉会 有料老人ホーム あつぼーむ北条 ヘルパーセンター北条  
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1  
TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227  
URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

# 特集

## 有料老人ホーム『あっとほーむ北条』 の日常をご紹介します！

『北条の家』には小規模多機能型居宅介護事業所【ほのぼの北条】と訪問介護事業所【ヘルパーステーション北条】そして有料老人ホーム【あっとほーむ北条】の3つの事業所があります。

その中の有料老人ホーム【あっとほーむ北条】での生活を知りたい！というお声をいただくことが度々あり、今回はそんなみなさんのお声にお応えしたいと思います。

あっとほーむ北条は一言で言うと『管理人(介護職員)が常駐しているアパート』です。日中の生活は個々の自由で、デイサービスやリハビリに通うこともできます。介護職員が常駐していますので必要に応じて介護保険を利用したサービスを受けることができます。また、介護保険外のサービスも有料になりますが提供しています。

### Qどんな人が入居できるの？

- ・自立した高齢者から要支援・要介護認定を受けている方
- ・概ね65歳以上
- ・共同生活を営める方

### Q一日の過ごし方は決められているの？買い物や外食、散歩等の外出は自由にできるの？

- ・食事の時間は決まっていますが、基本的には自由に過ごしていただけます。
- ・行き先、帰宅予定をお知らせいただければ自由に外出することができます。

### Q家具や家電はついているの？

- ・共有のテレビや冷蔵庫、洗濯機(有料)はありますが、ベットや寝具、タンス等は個々にご用意していただいています。



掃除に洗濯



余暇活動や季節の行事



お風呂はひとりでゆっくり



食事は一番の楽しみ

あっとほーむ北条では空室状況やご質問にいつでもお答えしております。

お気軽にお問い合わせください。

TEL:0255-72-3226(月~金 9:00~17:00)

こちらのお電話番号まで！



## 北条の家



## ひな祭り

