



## ハンドマッサージと ネイル体験

2月24日火曜日、ブランドール錦見で  
ネイル体験とお茶会、  
メナード化粧品さんによる  
ハンドマッサージ体験が行われました。  
気持ちの良いマッサージと  
可愛いネイルに皆さん喜ばれ、  
楽しい時間を過ごしました♪



## 今月の レクリエーション

今月は錦果楼（喫茶店）での  
ティータイムを予定しています  
予定を合わせて行いますので、  
ご希望の方は職員までお知らせください。

## インフルエンザと花粉症

今季のインフルエンザは過去10年間でもっとも早い昨年の9月に流行シーズンに入りました。  
山口県によると岩国地域は2月末現在でもまだ警報レベルの流行になっています。今年になってB型が増えていますが、  
B型の特徴として消化器症状（腹痛、下痢、嘔吐）があげられています。まだしばらくの間は予防対策が必要です。

～日常生活での予防対策～

- (1) 手洗い・消毒：帰宅時、食事前、調理前には丁寧に手洗いすることが大切です。
- (2) マスク着用：不織布マスクを正しく着用しましょう。
- (3) 人ごみを避ける：人ごみや繁華街への外出は控えましょう。
- (4) 加湿・換気：加湿器を使って湿度を保ち、2～3時間に1回換気をしましょう。
- (5) 栄養・休養：バランスの取れた食事と十分な睡眠と休息をとることが必要です。

### ❁ 花粉症の季節がやってきました ❁

2月末にはすでにスギ花粉が飛散しています。花粉症の方は飛散情報にも注意して行動してください。  
晴れ、乾燥、強風、気温が高い日は特に注意し、外出を控えるなどの対策を強めましょう。