

NEWS LETTER



レッツゴー
ベビーロコ!
スイッチ操作
上手でしょう



「2月も元気です！」

冬は雪ダルマを
つくらなきゃね



いいな
大きなエビフライ
卵焼き..



野菜に囲まれた



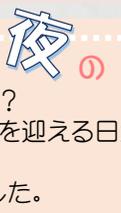
オニの
豆入れづくり
がんばるよ



上手だね!



ずっとずっと
抱っこして
欲しいな



ヨガ式の 夜の咳対策

喘息や、風邪をひいた時の夜。

布団に入り、横になると「急に咳がでて寝れない！」なんて事ありませんか？

私はまさにこの状態。ウトウトすると咳がでて、苦しくなる事を繰り返して朝を迎える日があります。

こんな時は、ちょっとした事で喉が過敏に反応して咳がでて止まりません。

そんな“眠れなくてつらい”私に、ヨガをしている方からアドバイスを頂きました。

「左の鼻だけにティッシュをつめて(鼻ツッペ)して寝ると眠れますよ。」

ヨガの呼吸法の中に、右鼻呼吸法、左鼻呼吸法があり、右鼻が交感神経、左鼻が副交感神経が司ると言われているそうです。人は眠りにつくとき、副交感神経が活発になり気道がせまくなるので、左鼻にティッシュを詰めることで、右鼻で呼吸することになり交感神経が優位になり咳が出にくくなるのだとか。

この話を聞いた後の夜中、やはり咳で眠れなく、半信半疑で行うと.. 本当に咳をせず眠ることができました。

もちろん、呼吸器科の受診も必要ですし、ティッシュで窒息等の事故がおきないように行う必要があります。

「咳が辛くて眠れない。」という方は、こんな方法もあるんだな~と頭の隅に入れてみてください。

季節に変わり目って同じような症状で眠れない方が増えますよね。ぐっすり眠れますように。



NEWS LETTER



今年度もありがとうございました

今年度も、あと少し。大忙しの年度末到来です。花色は♪「一年生になった〜ら〜♪」♪と4月にむけたお歌が響いています。春が、すぐそこまで来ています。保護者様には今年度も事業所アンケートの実施にご協力をいただきたくお願い致します。これからも、こどもたちが楽しく安心して過ごせる花色であるようスタッフ一同精進して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



1月22日(木)
2月19日(木)
今年も地域の方と
交流会を開催しています。

おしゃべりを
したり手芸会
をしたり。
楽しく輪を広
げていきます。
ご参加お待ち
しています。



2月18日 嘔吐時の対応方法をみんなで再確認しました。昨年床材を変え次亜塩素酸を使用しても白くなりやすく、毛羽立たない床にしました。使い捨てエプロン、手袋をつけ嘔吐物をどのように処理するかを再確認しました。

ちゃーちゃん ありがとう

花色を立ち上げた時から、優しく見守ってくれた“ちゃーちゃん(通称名)”という方がいます。「みんな応援しているよ。」「こどもさん達かわいいね。」と太陽のように長年見守ってくれました。花色スタッフは、会ったことがないけれど、みんなが知っている“ちゃーちゃん”。

～いつの間にかお空の星になっていました～

花色の玄関には“ちゃーちゃん”がプレゼントしてくれた「気球と白いお城」の小さな絵が、来所することも達を見守ってくれています。

「会いたい」って思った時に、
会いにいかなきゃ
会えなくなる寂しさを
冬の空に感じました。

ありがとう



おすすめ

お魚屋さん

山照水産

北海道



旭川は北海道の真ん中にあり山に囲まれてます。海がないので水産物は一般的にスーパーマーケットで購入するのが当たり前。

そんな旭川に、稚内からお魚を週末限定で売りにきているお魚屋さんを見つけました。しかも花色の近くです。切り身、干物、お刺身、たこ、カニ、たらこ、銀杏草…安くておいしい魚介が勢ぞろい。

「冬は片道(稚内から旭川まで)5時間かかるんだわ。」と笑顔で話しながらお魚を売ってくれます。

旭川の方はぜひ行ってみてください。

《山照水産》
春光1条9丁目18-10
毎週土日限定
9:00~15:00迄

