

こだま

特定医療法人 生仁会
地域活動支援センターやまびこ
高山市国府町村山251-2
(0577) 72-5023
令和5年3月発行 臨時発行号 No.14

3月といえば年度末ということで、1年の終わりと、新しい1年にむけての準備や新たな1年を迎えることの期待などを感じますね。今年は、3月13日からマスク着用は個人の判断になり、5月8日から新型コロナウイルスが季節性インフルエンザと同じ5類に移行することが決まっています。家庭内以外はどこでもマスク着用が当たり前で、濃厚接触者になると指定期間の自宅待機になっていましたが、職場や学校などで対応がどのように変わっていくのか、慣れるまでとまどう1年になりそうですね。

お知らせ

〇3月行事について

3月の行事は、新型コロナウイルス感染症対策のため、**中止することに決定**しました。4月の行事については、新型コロナウイルスの流行状況をみながら検討したいと思えます。詳細が決まり次第、ご連絡しますので、よろしくお願いします。

花粉症 豆知識

だんだんと暖かくなり、花粉症の方は辛い時期になりましたね…。花粉症には、抗酸化作用のある食品や腸内環境を整える食品を摂取すると、免疫力が上がり花粉症対策になります。ヨーグルトやルイボスティ、食物繊維が豊富なきのこや海藻などの食材を食べて、花粉の時期を乗り越えましょう！！

クラブ 紹介

1月 トライエンジョイ①

21日に牛乳パックを使って小物入れを作りました。牛乳パックを使った小物入れは、いろいろな作り方がありますが、今回はカゴ編みで作ってみました。カゴ編みは表・裏と交互に編んでいくので、編んでいる途中で混乱して、とても根気のいる作業でしたが、時間内に完成させることができました。好きな柄のマスキングテープでオシャレにしたり、フェルトで作ったリボンを飾ったりして、オリジナルな小物入れを作ってみました。完成した小物入れに、チョコレートと飴をたくさん詰めてラッピングをして、持ち帰っていただきました。

高さ約5センチの小物入れであれば、1Lの牛乳パック1本で作れます！！手間はかかりますが、材料費はかからないので、作ってみてください。家で作ってみたい方は、作り方の資料を10円でお渡ししているのので、向畑までご連絡ください。

