



みんなで楽しむ日帰りツアー

「もっと多くの方に『アフターケアひかり』を知っていただきたい」
そんな思いを目的として企画、呼びかけをした行事です。2/28(土)、広島駅
からバスに乗り、広島空港近くにある、“八天堂ビレッジ”でパン作り体験
をし、昼食後に“三景園”を散策する行程です。

この様子については、来月号に載せたいと思っています。乞うご期待！！



2月 行事結果

(リービングケア)

- ・学習指導(居場所提供)
- ・SST いっぽ(会場下見・確認)



(アフターケア)

- ・訪問、同行支援、移動支援、関係者会議参加
- ・企画行事(日帰りツアー)
- ・フードバンク寄贈食料配布

3月 行事予定

(リービングケア)

- ・学習指導(居場所提供)
- ・資生堂
「未来デザインプロジェクト」



(アフターケア)

- ・訪問、同行支援、移動支援、関係者会議参加
- ・フードバンク寄贈食料配布
- ・ひかり Cafe ☉ (居場所交流企画)

花粉症対策

寒かった冬も終わり、春が近づいてきました。嬉しい季節ですが、
花粉症に悩む方も多いですよね。今回は『花粉症対策』を少しだけ。
基本は「防ぐ・落とす・持ち込まない」です。

花粉を吸わない、避けるために

- ・花粉の多い日は外出を控える
- ・花粉量が少なめの午前中や、
雨の日に出外をすませる
- ・外出時にはマスク、ゴーグル、
帽子などを活用する

家の中に持ち込まないために

- ・帰宅時、上着の花粉を玄関で
払い、玄関近くに干しておく
- ・すぐに手洗い・うがいをし、出
来ればそのままお風呂に入る
- ・窓を開けての掃除は、飛散量
の少ない午前中か雨の日！

健康管理(花粉に負けない体づくり)

- ・胃腸を冷やさない
- ・脂っこい食事を続けない
- ・便秘にならないよう、バランス
良い食事を心がける
- ・甘いものは量を
決めて食べましょう



花粉症はバリア機能の乱れが関係すると言われます。暴飲暴食を避けて体調を整え、つらい時は医療機関へ