

お花屋さんには可愛いお花が並び始め、春は近くまで来ているようです☆
 しかし花粉症の人には辛い季節でもありますよね。そこでおすすめなのが「鼻うがい」。
 「鼻うがい」が良いそうですよ～。うっそおー。いざトライ！詳しくは下段を↓

有料老人ホームなどの無料相談会

第8回 日時：3月10日（木）予約なし 午前10時～午後4時（3:30 最終受付） 場所：横須賀商工会議所（県立大学駅徒歩10分）	第9回 日時：3月17日（木）予約なし 午前10時～午後4時（3:30 最終受付） 場所：鎌倉商工会議所（鎌倉駅西口徒歩3分）
---	---

フリーダイヤル **0120-46-7727** までお申込み下さい



見学に行ってきました！ ご紹介できる施設が増えましたよ



高齢者賃貸住宅	入居一時金	月額	内容・様子
ブーシュー古清水 (小田原駅徒歩15分 バス6分「幸町」下車)	309,850円～	92,500円～ (食事別)	H22.5月オープン。お部屋からの眺めが最高に素晴らしくまさにオーシャンビュー。小田原城も海もそしてあの箱根駅伝が見られる欲張りなお部屋もあります。1Fには木のぬくもりを感じるデイサービスが併設。宅配のお弁当・夕利用可能。各階にラウンジが付いており無料の給茶機を4,7Fに設置。小田原城まで徒歩8分。箱根までバスで15分と利便性も環境も良い。
ライフコート杉田 (新杉田駅徒歩10分)	561,000円～	104,350円～ (食費別)	H17.9月オープン。特徴はデイサービスとクリニックが併設。訪問介護事業所も訪問介護も同じ建物の中にあり、介護が必要な方も安心して生活が出来ます。生活相談員のサポートシステムもあり。レストラン アンの部屋は9:30～19:30まで営業しているので好きな時間に利用できる。 H23.6月 New 「ライフコート長後」駅より徒歩3分にオープン。
有料老人ホーム			
リーフヴィラ湘南台 (湘南台駅バス7分 シャトル便4回あり)	<25㎡ 800万円	182,500円	H20.8月オープン。全てのお部屋にキッチン、浴室が付いている。お元気な方向けのマンション。オーナー家族も同じ建物で生活をしていて、入居者様と毎日かわわりを持ちとてもアットホーム。食事・カルチャー・大浴場にもこだわりを持ち炭酸泉が人気のようです。医療連携もしっかりしており、また介護が進んだ場合、隣のサンライズヴィラに入居金なしで移り住むことも可能。1日4回湘南台駅までのシャトル便が出る。
レストヴィラ東逗子 (東逗子駅徒歩10分)	480万円	198,000円	H23.2月オープン。東逗子駅から徒歩10分、スーパーも近くにあり買い物も便利。各フロアでの生活が出来るシステムで各階のダイニングで食事をする事が出来る。オーナーが4,5階で生活されている。
トレクオーレ横須賀 (横須賀駅徒歩10分)	900万円～	223,000円	H16.9月オープン。ユニットケア方式で1フロア3ユニットに分かれている。ユニットとは少人数でフロア分けをして慣れたスタッフや環境の中で手厚いサービスが受けられる。24時間看護師常駐。ホーム長の人柄が素晴らしい。ご家族も安心してお任せできると思います。

鼻うがいのメリット

鼻の中の粘膜に付着した細菌・ウイルスを洗い流せる



STEP 1

コップ1杯(200cc)ぬるま湯に塩小さじ1杯入れ溶かす。



STEP 2

片方の鼻の穴を押さえもう片方の鼻の穴から塩水を吸い上げる



STEP 3

一瞬プールでおぼれた時のような息苦しさを思い出すが、勇気を出して！



STEP 4

吸い上げた塩水を口から出す。口から出せない人は鼻から自然にたれ落ちるようにしても構いません。2～3回繰り返す。

《注意》

気持ち良いからといってやりすぎはダメ！粘膜をいためますよ。
 鼻を強くかまないでネ。頭を下に下げると残っている水が出てきます。