

方南町事業所

★事業所情報★

住 所: 杉並区堀ノ内1-8-6 エクセル方南II 103号室
連絡先: 03-5929-7216 (4月号担当: 方南町/小林)

花粉症対策

この時季、本当につらい花粉症。
少しでも症状が和らぐように、花粉症対策にSPOTを当ててみます。

① 予防的治療 ～予防は年明けすぐから

シーズン突入前から薬を服用・・・症状の出していない早い段階から薬を服用して粘膜を敏感にしない「土台作り」をしておくことで症状がでにくくなります。

② 花粉が付きにくい洋服の着用

表面がつるつとした生地素材は花粉が付きにくくなります。
メガネの着用(ゴーグル)も効果的です。

③ 生活環境で予防 ～花粉を家に持ち込まない

洗濯物は部屋干し・布団は外に干さず乾燥機へ・室内も適度な湿度を保ち花粉の舞い上がりを防ぎましょう。(空気清浄機も効果あり)

また、家の中に花粉を持ち込まないよう、帰宅時は衣服や髪に付いた花粉を払ってから家に入りましょう。
花粉症の症状があるご利用者のサービス前にも是非行っていただきたいことです。

④ 皮膚炎対策

花粉症そのものの治療・・・ステロイドの外用薬や抗ヒスタミン剤の服用など。
花粉が直接肌に触れるのを避ける為、日焼け止めやファンデーションを塗って、膜を作りましょう。
そしてメイクは優しくオフ!が鉄則です。

花粉症に効くツボ



※左右とも同じ位置にあります。

人差し指と親指ではさんで適度な力で揉みましょう。首から上の症状全般に効果が期待できるようです!

お知らせ

* 全体研修アンケート兼報告書について

去る3月19日に開催されました全体研修へのご参加有難うございました。

!WEB(QRコード)より回答された方へ!

システム不具合により、ご回答いただいた方のお名前の確認ができませんでした。Webよりアンケートにご回答いただいた方は、4月30日までに各事業所へご連絡をお願いいたします。
お手数をおかけいたしますが何卒ご協力をお願いいたします。

* 賃金改定及び大型連休中の時給UPのお知らせ

2022年4月1日より、登録型ヘルパーの時給額を改定いたしました。詳細は先月皆様へお送りした雇用契約書へ同封いたしました「登録型ヘルパー 給与一覧(令和4年度改定版)」をご覧ください。

また、大型連休(ゴールデンウィーク)中の平日時給を増額いたします。

4月29日(金)、5月2日(月)～ 5日(木)

平日日中の時給が**10%UP!!**
夜朝は日中の**25%UP!!**



4月30日(土) は以前と変わらず、平日時給の 10%UP

夜朝は日中時給の25%UP

5月 1日(日) は以前と変わらず、平日時給の 35%UP

夜朝は日中時給の50%UP

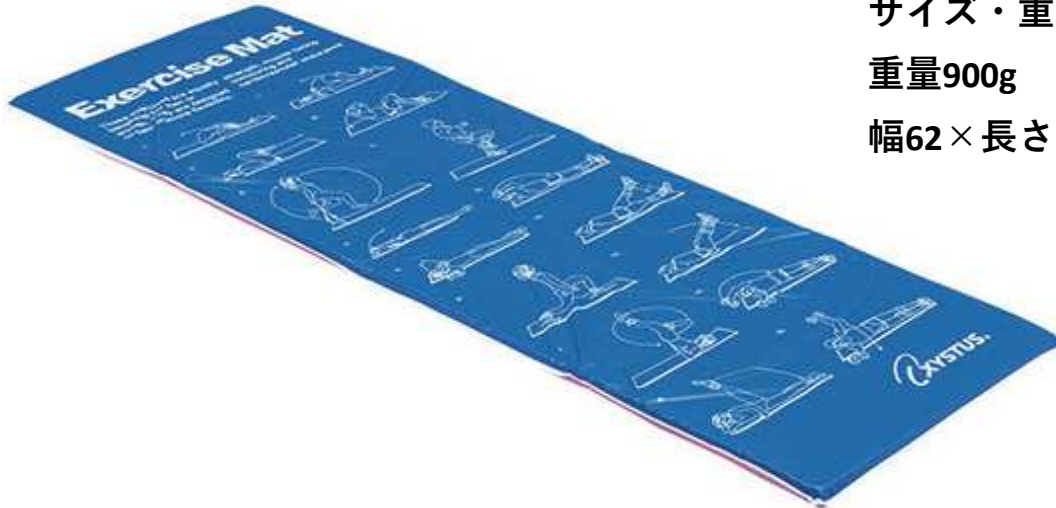
上記期間中にお仕事をお引き受けいただける方は、お早めに各事業所へご連絡下さい。

いつもお仕事をお引き受けいただきありがとうございます。
住所・連絡先などの変更がありましたら必ず事業所までご連絡ください。

発行：日本リック株式会社 福祉介護事業本部
TEL：03-6272-8975 FAX：03-6272-8976



エクササイズ マットST



サイズ・重量

重量900g

幅62×長さ182×厚さ2.5cm

通常価格 ¥5,060 税込 ➡ 社販価格 ¥3,542 税込

送料無料！

ただし事業所以外の場所への配送は別途¥495頂きます。

相談員がお届けするためお時間をいただくことがあります。

*返品は致しかねますのでご注意ください



16種類のエクササイズサンプルプリント。

外被は水拭き可能なPVC

裏面無地ピンクのリバーシブルタイプ

トレーニング等の準備運動や床運動に適しています。

材質 PVC

○外被：ウレタンフォーム

このようにプリントされたポーズを続けたら
筋力アップで体が引き締まるかも！？



問い合わせ先

福祉用具貸与事業所

TEL:03-6205-9731 (担当：大関)

welfare@nipponrick.co.jp

不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください

引用元 ウェルファン

↓メールアドレスです↓

