

厳しい寒さの中で福寿草が微笑むこの頃となりましたが皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
皆様におかれましてはますますご壮健のこととご拝察致します。本年もよろしくお願い致します！



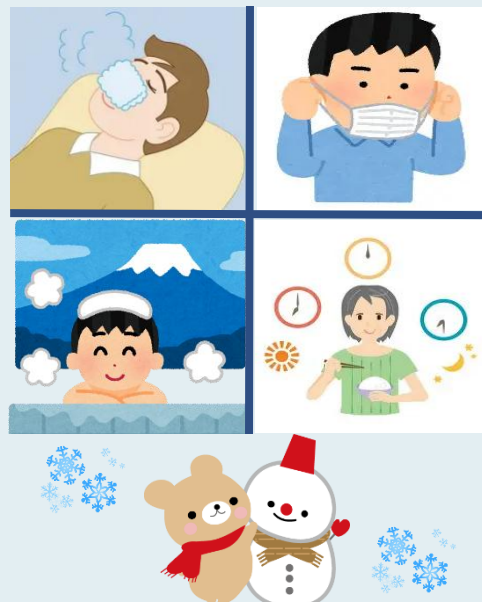
寒暖差アレルギー（風邪・花粉症でもないのに鼻水が止まらない）

寒暖差アレルギーは急激な気温変化が刺激となり、鼻の粘膜が腫れることでくしゃみや鼻水、鼻づまり等、アレルギーのような鼻炎症状が出ることをいいます。
1日の気温差が5～7度以上あるような日に起こりやすいといわれ、季節の変わり目（春・秋）や昼夜の気温差が大きい初冬や初春に特に多く見られます。

【対処法】

- ・鼻を温める
- ・入浴で体を温める
- ・外出時はマスク・マフラーなどの防寒グッズを
- ・正しい生活習慣で自律神経を整える

引用:イチイのシニア住まい&健康情報



新年会

1月7日に開催された新年会の様子を写真と共にご紹介します！



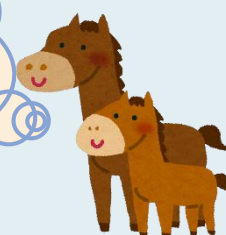
利用者様による演奏会、書初めの表彰式、おみくじ大会など大盛り上がりでした！！

楽しく脳トレ！ ～長寿呼び方合わせ編～

【問題】正しい呼び方を結んでください。

- | | |
|-------|-----|
| 66歳・ | ・米寿 |
| 77歳・ | ・白寿 |
| 88歳・ | ・喜寿 |
| 99歳・ | ・百寿 |
| 100歳・ | ・緑寿 |

2025年時点での
100歳以上の人口総数は
9万9,763人！！
皆で100歳目指しましょう！



米寿: 66 白寿: 77 喜寿: 88 百寿: 99 緑寿: 100 【正解】