



## 節分！豆まき！

今年も音羽台に鬼がやってきました。今年は、赤鬼と青鬼だけでなく助っ人を連れてきたようです（探してみてください）。しかし、みなさん鬼退治は慣れたもの！

「鬼は～そと。福は～うち」の掛け声とともにボールを鬼へ。投げたボールは見事鬼に的中。今年も無事、鬼を退治することが出来ました！これで、今年一年元気に過ごすことができるでしょう！

## ～ようこそ！とくし丸さん～

移動スーパーとくし丸さんがやってきました！自分で商品を見て選んで買い物をするのは、入居者様の楽しみの1つ。

毎週月曜日15時からです。商品のラインナップもこれまでと変わっていますので、面会にいらした際に一緒に買いものをしたり、晩ごはんのお買いものをしてみてはいかがでしょうか。みなさまのご利用をおまちしております！



2月16日(月)からは、ダイエー移動販売にかわり、コモディイダ朝霞店から「移動スーパーとくし丸」がやってきます。

訪問日：毎週 月曜日  
訪問時間：3時～4時

事前に注文を受けることもできます  
ユニット職員までお願いします

### ～編集後記～

音羽台レジデンスでは、引き続き感染症対策には十分に注意しながら、いろいろなイベントをたくさん開催していきます。お近くにお越しの際には、少しの時間でも結構ですので是非ふらっとお立ち寄りいただければ幸いです。

### 特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299

ホームページ <http://www.suisei-kai.jp/>

「音羽台みんなの生活ブログ」配信中  
<https://ameblo.jp/otowadai/>



## 訪問介護事業所（ホームヘルパー）

☎ 03-3939-9461



音羽台の早咲きの「オカメザクラ」も咲き、春の訪れを感じる頃となりました。年度としては最後の月となります。ヘルパーのご利用者様から『4月から自転車の罰則が変わるから、3月中に気を付けて自転車に乗る習慣をつけなさい！』とお話しがありました。ヘルパーの移動手段は自転車がメインなので、事業所内で自転車ルールの再確認をしていきたいと思っております。

### 【2026年4月1日 自転車の交通反則通告制度 開始】

- ★自転車の安全利用を促し、交通事故を減少させるため、自転車の交通違反の指導取り締まりが強化されており、その処理を迅速にすることにより実効性のある責任追及を可能とし、自転車が関与する事故の抑止を図ることが目的です。
- ★16歳以上の自転車運転者が交通違反をした後の手続きが変わり、交通反則通告制度(青切符制度)が導入されます。青切符とは、反則行為となる事実の要旨等が記載された違反者に交付される青い用紙で、正式名称は「交通反則告知書」といいます。
- ★自転車の運転者が一定の違反行為をした場合、一定の期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けず事件が終了されます。  
ただし、**重大な違反(酒酔い運転、酒気帯び運転、妨害運転、携帯電話の使用等、交通の危険があるもの)をした時または、交通事故を起こした時は、刑事手続き(赤切符)で検挙されます。**
- ★青切符により検挙される違反の一例  
信号無視・一時不停止・右側通行・携帯電話使用等(保持)・遮断踏切立ち入り・制動装置(ブレーキ)不良 など  
(警視庁HP: 自転車交通安全より)

自転車に関する  
交通ルールは  
変わりません！

## 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

☎ 03-3939-0217

### 早めの対策で快適に

～スギ花粉は冬から飛び始め、春にピークを迎えます～

#### 【花粉症と風邪を見分けるには】

- 花粉症
  - 目のかゆみや充血がある
  - 水のような鼻水
  - 花粉の飛散時期には継続的に続く
- 風邪
  - 咳や痰・喉の痛みがある
  - 粘り気のある鼻水
  - 1週間ほどで症状が改善

#### 【日常生活に於ける花粉対策】

- 外出時は顔にフィットするマスクや眼鏡、帽子を着用して、鼻や目、皮膚に花粉が付着しないようにする
  - 花粉の飛散が多い時間帯(屋前後や夕方)の外出を避ける
  - ウールや羽毛素材の衣類は、花粉が付着しやすいため、着用を控える。綿素材がおすすめ
  - 体に花粉が付着することを避けるためなるべく肌の露出は避ける
  - 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
  - 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすると室内への花粉の流入を減らすことができる
- 花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、数カ月にとり、仕事や勉強に集中しづらくなるなど、生活の質や生産性を低下させる厄介な病気です。日常の対策や工夫で、症状の緩和に繋がれば幸いです



2026(令和8年)



おとわだ い  
音羽台の話題

平素よりご利用頂きありがとうございます

**昼食は ぶくさ寿司**

鬼はそと！福はうち！！  
ことしの豆まきは皆様の肩が強く、鬼が悲鳴をあげていました♪

お楽しみおやつは「ミニラーメン」「コッパン」「フレンチトーストでした♪

今年も七段ひな飾りを飾りました♪

ため池公園へ梅見にいきました♪

音羽台デイ ブログ

☆ご新規、利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆

ショートステイ  
令和8年 3月

おでん作り(おとわ'sキッチン)

前日から仕込みをして美味しいおでんが出来上がりました。昨年末におとわ'sキッチンに対して頂いた報奨金であらたにIHコンロを購入し、早速、テーブルの上でクツクツ煮込んでみました。「おかわりしたかった」「家に持って帰りたい」などうれしい感想をたくさんいただきました。



～小確幸のある  
ショートステイ～  
音羽台レジデンスの  
ショートステイは、皆様  
がご利用中に「小さくは  
あるけれど確かな幸せ  
(小確幸)」を感じること  
ができるように努めてい  
ます。人それぞれ、小確  
幸は違いますが、おひと  
りずつ、どのように過ご  
したいのか、何をされたい  
のかを聴きながら、小確  
幸のある時間を提供し  
たいと考えています。

「鬼は外！」「福は内！」節分(R8.2.3)

青鬼/赤鬼めがけて豆まき！健康長寿！いつまでもお元気で過ごしてください。



その他活動紹介



編み物

麻雀

～編集後記～ 春一番が吹きました。だんだんと春に近づいています。暖くなるのはうれしいですが花粉症に悩まされています。最近、ショートにちらほら空きが出ています。ケアマネ事業所に随時お知らせしております。新規の受付もしております。ご相談お待ちしております。相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ  
「音羽台みんなの生活ブログ」  
配信中 QRコードを読み取って  
下さい。



【今月の予定】

「ひな祭り」・「おとわ's  
キッチン」等を行います。  
詳細は活動表でお知らせ  
いたします。



おとわんくん