

みかづき広報 3月号



花粉症

『花粉症』。。。コレに縁のない方はうらやましいですよ

既に症状が出てる方もいらっやるのでは!?

花粉症対策のポイントはまず

花粉との接触を避ける事!!

(...と言っても周りは杉林ですが)

- ★ 吸わない... マスクやメガネを試みる
 - ★ 浴びない... スベスベした素材の衣類を着用したり、静電気防止スプレーを試みる
 - ★ 持ち込まない... 室内に干す (洗たく物など)
- 家に入る前に花粉を払って入るなど

花粉症に効くといわれる食品

- グルト・シソ・イモ類などの他に...
- お茶 (てん茶・緑茶・ハトムギなど)
- 根菜 (ゴボウ・大根・ニンジンなど)
- 青魚 (サバ・アジ・イワシなど)

ちなみに、『油物や洋食、甘いもの』などは控えた方が良さそうとの事

(インターネット情報サイトより)

支援員です。こんにちは♪
団地にお住いの皆様、私達の顔ぶれには慣れていただけてますか?

私達が談話室に勤務する事で、室内の様子も少しづつ変わっていきたくはありますが。。。一度覗いてみては!?

私達支援員は、土・日・祝日は休みですので、他に「時間外や夜間等」に談話室を使用する際は予約が必要です。御了承下さい。また、遊びに来る際、特にミシンは「糸や布、ボビンなど」各自持ち寄りでお願い致しますね。

私達支援員は「株」ジャパンフリエイト(北上)の社員として二月から談話室に勤務し、皆様が仮設でのお住まいで安心して過ごせる様にサポート(制限はありますが)していきたいと思っております。しかし、事業が始まったばかりで暗中模索が現状ではありますが、今後も仲良くしてもらえると嬉しく思います。

支援員一同

※「現金の取り扱い(会費集め、集金等)は私達は行いません。」

2012/04/26