

みどりの里山岸だより

3月



〈今月の花〉

デイジー（雛菊）



花言葉

「純潔」 「美人」 「平和」
「希望」 「無邪気」



デイジーの原産地はヨーロッパ。
日本には明治初期に渡来したデイジー。
小さくてかわいらしい菊と形容され、雛菊(ヒナギク)と名付けられたそうです。
また、花期が長いことから延命菊(エンメイギク)とも呼ばれました。
「希望」という花言葉は、陽の光を浴びると花が咲く性質に由来します。

花粉が飛んでいます。**ご注意ください。**

くしゃみ、鼻水、鼻づまりそして目のかゆみと花粉に悩まされる時期がきました。
外出時にはマスクを着用し、帰宅後は頭から足先まで花粉を払ってから室内に入りましょう。

また、外に干してある洗濯物や布団などを取り込む際にも花粉を払ってから室内に入るようにしましょう。



豆まき 2.3(金)

鬼は外～ 福は内～



仮設住宅に入居して大分経ちますね。
住宅の不具合等でお困りではありませんか？
そんな場合は、[保守管理センター](#)に電話してください。

保守管理センター 0120-766880

知っ得コーナー

温泉旅館の部屋に置いてある

「お茶と菓子(お着きの菓子)」には深い意味があった

温泉旅館のチェックインはだいたい午後3時ころ。
夕食前に一風呂と思えますよね。
でもちょっとまって、夕食前で空腹ではありませんか。
お茶とお菓子が置いてありますよね。
この菓子をいついただくのがいいのか？

「入浴前にいただく」というのが正しいようです。
極端な空腹状態で入浴すると、貧血に陥りやすいからです。
人によっては低血糖状態になることもあるでしょう。
そこで、お着きの菓子程度の糖分を含んだものを少し食べるといいわけです。
そして、お茶。
入浴前の水分補給になるほか、お茶に含まれているビタミンCが湯あたりを防ぐ効果があるとされています。



お知らせ

『山岸だより』はこの3月号をもって終了することになりました。
長い間ありがとうございました。

みなさんの一日も早い復興を心より願っています。
お世話になりました。
今まで、ありがとうございました。

(支援員 倉本)