

平林談話室 かべ新聞

第31号
発行日 平成26年 3月
発行 平林支援員

温かくなってきましたが、気がかりは、春眠暁を覚えず!! ではなく「花粉症」!!
鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみ・涙・空せき・息苦しい・などの症状はありませんか!?
花粉症は、放置しても良くなる事はありません。治療と予防は必要です。
放っておくと逆に症状は悪化するそうです。

※ 花粉症対策として覚えておきたい4つのこと

対策1 ツルツル素材のアウトターで花粉を付着させない。

花粉症がひどい人は、この時期コートなど一番上に着るものは表面がツルツルとした素材のものを選んで花粉を付着させないように!

対策2 今年はより細かい粒子のマスク選びを!

PM2.5 対策用のマスクも出ているので、そういったものを選ぶと良いでしょう。

対策3 甘い物、炭水化物の食べ方を工夫する。血糖値を急上昇させると

アレルギーを起こしやすくなるので、デザートを食べるなら寒天など血糖値が上がりにくい物を選ぶといい、食事をするときにもご飯やパン、パスタなどの炭水化物を最初に食べないように順番を変えて、汁物や野菜、たんぱく質などを食べてから炭水化物を摂るように心がけて。

対策4 免疫力を上げるためにたんぱく質をたべよう!

日本人女性は「太りたくない」と、肉や魚、卵、チーズといったたんぱく質を避けがちで、摂取量が足りていない人が多いので、バランスよく摂取しましょう!
(からだエイジング)

お知らせ

大船渡仮設住宅支援事業 コールセンター (Tel 0120-628-638 8:30~17:30) の受付が、
4月から 土・日・祝日は休み に変更になります。

皆さまには大変ご不便をお掛け致しますが、何卒宜しくお願い致します。

仮設の春



雪の中のチュートツの芽



プランターの花々



末崎保育園
2歳児

小さな訪問者

市民ボランティアふじみ野主催 大田・平林合同 もちつき大会



陽だまりの会・大学生さんと交流会



これからのイベント予定

開催日	開催場所	イベント名	主催団体名
3月28日(金)	談話室	毛糸でふくろう作り教室	夢ネット・大船渡
4月1日(火)	談話室	復興応援ライブ	

どうぞ 宜しくお願い致します。

後藤は5日から、芳賀は17日から平林仮設の支援員になりました。どうぞ宜しくお願いいたします。