

花粉症の季節になりました、ケアをお知らせします

3月になると花粉の飛びも本格化してきますね。
症状に悩んでいる方も多いと思います。

花粉症の方のケアについてお話しします。

まず、外出から戻ったら

- ・うがい（ぬるま湯に岩塩、ターメリック[ウコン]をひとつまみ入れて）
- ・鼻うがい（体温と同じ温度、濃度の塩湯で）
- ・目を洗う（体温と同じ温度、濃度の塩湯で）
- ・上着は外で花粉をはらう

食事で気をつけること

- ☆ 脂っこいものを控える
- ☆ 苦味のあるものを食べる（緑の葉野菜、ピーマン）
- ☆ 乳製品を控える
- ☆ 甘味の取りすぎに注意
- ☆ 苦味のあるものを食べる（緑の葉野菜、ピーマン）
- ☆ 白湯を飲む

花粉症はとても辛いですが、食べ物を気をつけること、
花粉を流すことで症状がひどくなることを軽減したり、
長引かなくなるようになります。

◎花粉症は、冬の間に取りすぎて身体の中に溜まったものが、暖かさと共に溢れ出てくることで起こります。

身体の中からなくなれば終わりなので、止めることをせずに出し切りましょう。

<お知らせ>

☆ 3月/4月のマッキーはうす（第1木曜日）

（三津 ひだまりの家の横）

3月6日・4月3日（1月のみ第2木曜日）

両日とも14:00～15:30

○マルマポイントセラピーで体の循環を活性化

○体を優しく整えます。

リンパケア、健康相談、美顔など。

お時間合う方お越しください。

協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和7年 3月1日

3月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

＜みなみサロン（風早）＞



＜包括センター「オレンジカフェ」＞



＜生涯学習センターヨガ講座（万葉ホール）＞



＜B&G障害者教室（自立支援センターつばさ）＞



＜育児相談（三津）＞



活 動 内 容

- ☆ 風早地域センターヨガ講座：毎月1回火曜日10:00～
- ☆ 木谷地域センター主催講座（月1回 10:00～11:00）
- ☆ 生涯学習センター主催ヨガ講座（全8回）
- ☆ マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
- ☆ みなみサロン（風早）
- ☆ B&G障害者教室（自立支援センターつばさにてタッピングタッチ）
- ☆ 療育整体プロ講座理論受講
- ☆ 包括センター「オレンジカフェ」にてマルマポイントセラピー
- ☆ 育児相談手伝い