

12月といえば・・・

師も走る12月、忙しさがピークを迎える年末にかけてのこのひと月。

集まって食事をする機会も増えてきますね。

この時期はクリスマス、年末とご馳走を食べることも多く過食になりがちです。

春先に花粉症になる方にとっては非常に重要な期間なのです。

この時期に食べ過ぎ、お正月もしっかり食べ、体に滋養を与え続けていると、体に溜まった不必要なものが、春先に太陽で溶ける雪解けの水のように、体の外へと流れ出てきます。これが花粉症の正体なのです。

ということは、これからの時期に食事を食べすぎないようにすること、揚げ物、乳製品、冷たいものをなるべく控えると来年の花粉症の症状が少し和らいでくれるでしょう。

風邪の症状がある時（鼻水、鼻詰まり、咳、痰）は特に、冷たいものや乳製品は避けることをお勧めいたします。これらを食べることにより症状の悪化、もしくは治りにくくなってしまいます。

クリスマスは特にこのような食事になりがちですね。気をつけながら、楽しい時間を過ごせたらなと思います。

風邪は冷えること、寝不足により症状が始まりますので、体を暖かく保ち、良質な睡眠をとり、寒い冬を楽しめるような体作りを心がけましょう。

サロン等で健康に関することでのお話もいたしますので、ご希望の方はご連絡ください。

<お知らせ>

☆ 12月/1月のマッキーはうす（第1木曜日）

（三津 ひだまりの家の横）

12月5日・1月9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下さい。

協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和6年 12月1日

12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

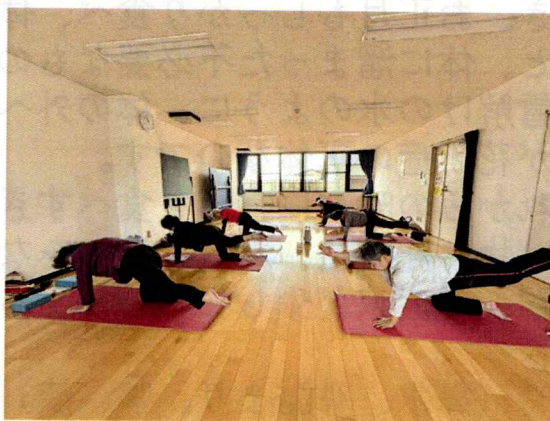
<中の村サロン>



<自立支援センターつばさセラピー>



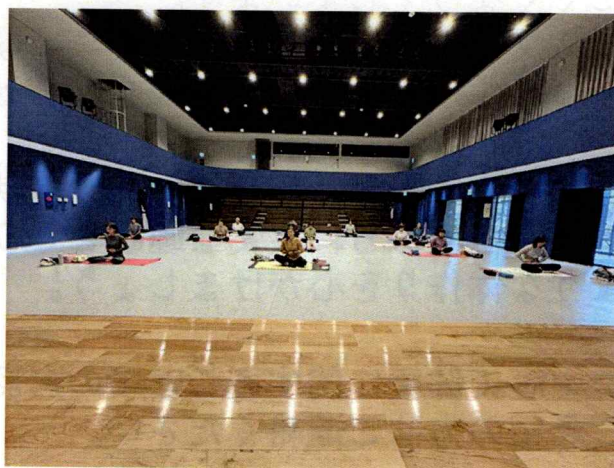
<風早ヨガ>



<ののか304ヨガお茶会>



<生涯学習センター主催ヨガ講座>



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）
- ☆ 中の村サロン（三津）
- ☆ 人権センター（木谷）VIM体操11/6最終日
- ☆ 人権センターヨガ（木谷）11/7最終日
- ☆ 自立支援センターつばさセラピー
- ☆ 東京研修