

やわらぎ

2018年
3月10日
発行

春とはいっても朝夕は冷え込みますが、一雨ごとに春が近づいてくるように感じます。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

アスピアの庭園にある緋寒桜が毎年、この時期に咲き始めますが、今年は冬の気温が低かったせいか、まだ蕾んだままです。



春が近づくとよく耳にする「三寒四温」という言葉がありますが、本来は冬に使われる言葉で中国北東部や朝鮮半島で冬に現れる現象のこととご存知でしょうか。日本では冬の間に似た現象は稀で、2月から3月上旬に「3日寒い日が続く、4日暖かい日が続く」を繰り返しながら少しずつ暖かくなるため、春先に使われるようになったそうです。

月行事

2月26日(月)に「ひな祭り」を行いました。ボランティアの高田先生に毎月2回ご指導いただいている大正琴の利用者による演奏と職員扮するお内裏様とお雛様といっしょに午後のひと時を過ごしました。



花粉症

花粉症を発症する人は、遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますが、それ以外に一般的にあげられるのが**食生活の変化**。同じ地域に住んでいても、お年寄りには花粉症の有病率が少ないそうです。インスタント食品やスナック菓子などほとんどなかった時代、昔からの和食がアレルギー体質になりにくい要素があるのかもしれない。次に自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、そしてストレスも原因とされています。

生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけることで花粉症が楽になるかもしれません。



2018年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2018年2月15日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
大阪	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
福岡	スギ									
	ヒノキ									

3月の予定

20日(火) 理美容

26日(月) 理美容

月行事

(運動会)



4月の予定

2日(月) 理美容