

募集します♪ ☆さわやか掲示板☆



ホームページも
見てね～



■会報誌に載せる情報募集

楽しいお仲間の話題など大歓迎です♪
エピソードなどお待ちしています。

事務所青島がはりきって取材させていただきます。

■和式ねまきを寄付して下さい

養成講座で使用する和式のねまきを
探しています。

自宅で使わないよ～というねまきが
ありましたらぜひ「さわやか」まで
担当 井上

■ケアワーカーさんのメール会員募集

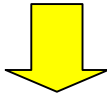
毎月さわやかメールを送信しています！
色々な情報を事務所より発信しています。
件名に お名前 メール配信希望と明記の上
青島宛にメールを送ってくださいね。
追って登録完了のメールを送信します

携帯の機種によっては パソコンからのメールを
拒否する新機能がついています。

(説明書で確認してくださいね！)

ワカラナイという方は説明書をもって

事務所に来て下さい



sawayaka-aichi@jasmine.ocn.ne.jp

さわやかアドレ

■毎月依頼日にパン屋さんが販売にきます



パン工房 びいぶる 様

天然酵母の手作りパンが自慢です♪☆

お勧めは『カンパーニュ くるみカレンズ』というパンです
メロンパンも と～ってもおいしいです！毎月 6個以上購入する
会員さんもいますよ！コーヒーもあります♪

つらい症状

スギ花粉のピークはおさまっても5月はナラ・カシ・ヒノキ等
アレルゲン（原因）はいっぱいです。



鼻水

くしゃみ

目のかゆみ

【花粉症シーズンを乗り切る食べ物あれこれ】

- ・ヨーグルト 腸内環境を整え、免疫力反応を抑制
- ・シソ ごまα-リノレン酸がアレルギー反応を抑制
- ・青魚 DHA・EPAが免疫の働きを正常化

花粉対策に有効な服装

○帽子をかぶる ○眼鏡や花粉症ゴーグル ○マスク

○ウールではなく化繊の物が花粉が入りにくい（静電気防止スプレーも有効）



手洗いうがいや水分補給も忘れずにね！！！！