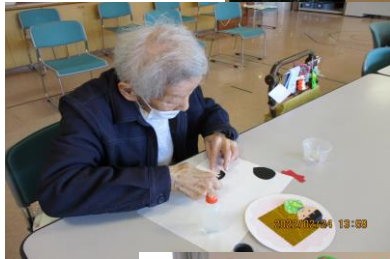




《2月の企画／節分会》

した。し
明を、つ
説、投げ
いらけ豆
行か向で
を員に声
職鬼なた
会て青き
分いと大
節つ鬼と
『に赤」
に習る！
）風あ内
木のはは
（分庭福
日 節外！
3 日は、
2 月のち
また「け

沿



《3月の企画／ひな飾り作り》

きお。好てすと、れしまなけ、とても
れ準備けび付すり、れ準付おりま飾した。そがり、貼りに探し
て、は員貼きにな内をまは物職に書皿に△品い
使した。着め番を紙成一作てす。をしのに順顔て完ルのれま
間ま。かてらせてイ分はい時いならせたわめデ自喜思
の行びあわ来合は、でとンをめ、合出もりりて顔た
ヨ。『きみが台散飾べ笑来シリと頂組ジ、をな比に出
一作、でを一へらひ見端がエりなんツメ並びたを途品
リ飾び選一イを花し顔た作クなおをパのなに成のけな
し。』柄た体びり完々付敵ない全め周 個見素



《看護師より／花粉症対策》

花粉症がピークの時期となりました。原因となる花粉を寄せ付けない
自衛策が必要になります。

飛散の多い時は外出を控え、外出時にはマスク、メガネ、帽子等の着用を
すると症状を抑えられます。

最近は、症状緩和効果が期待される食品への関心が高まっており、甜茶・ヨーグルトにはアレルギー症状を和らげる効果があると言われています。

また、適度な運動と休養、栄養バランスの良い食事を1日3回、適量をしっかりと摂る事も大切です。

規則正しい生活を心掛け、少しでも花粉症のリスクを軽減しましょう。