

いなほ三二通信



No. 62 2015年2月1日発行

編集・発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

花粉症対策は早めに

「梅一輪一輪ほどのあたたかさ」とは申しますが、寒い日が続いております。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種ですが、原因が花粉だと分かっているものを花粉症といいます。花粉症は一種の現代病です。できるだけ花粉との接触を避け、環境や食生活も見直しましょう。

【アレルギー性鼻炎とはこんな病気】

鼻の穴の粘膜は常に外気と接しています。空気中にはほこりなどの種々の異物や、細菌・ウイルスが存在します。それらの鼻粘膜にアレルギー反応を起こさせる物質(アレルゲン)が作用して引き起こされるのが、アレルギー性鼻炎です。アレルゲンとなる物質は、家の中のほこり(ハウスダスト)やダニ、ペットの毛などさまざまです。

【花粉症とはこんな病気】

アレルギー性鼻炎の中で、スギやヒノキ、イネ科の植物、ブタクサなどの花粉がアレルゲンとなるものを花粉症といいます。この中で最も多いのがスギ花粉による花粉症で、早い人では2月から、平均的には3~4月頃に多く発症します。ブタクサなどは秋に花粉が飛びます。最近では様々な植物の花粉症が知られており、一年中、花粉症が報告されています。

【花粉症の対策】

- ・花粉が多く飛びそうな日は外出を避ける
- ・マスク、帽子、メガネでガードする
- ・花粉の付きにくい服装を着る
- ・花粉を室内に入れない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかりと
- ・ぬれた雑巾で室内の拭き掃除を
- ・洗濯物は午前中に干す
- ・ストレスをためない

顔と体の乾燥ケア・対策

【カサカサ肌の主な原因】

日焼け・化粧品かぶれ・睡眠不足
タバコ・過労・便秘・不規則な生活

【乾燥肌対策の5ポイント】

- ・保湿
- ・睡眠
- ・栄養バランスの良い食事
- ・リラックス
- ・刺激物をさける



2月の行事予定

日	曜日	行 事
7	土	理事会
10	火	歌声サロン①
12	木	福祉教養講座Ⅱ
13	金	宅配ボランティア連絡会
19	木	うんどうサロン
25	水	子育てサロン 歌声サロン②
27	金	ふれあい会食
28	土	園芸サロン

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時~18時

2月事業のお知らせ

ふれあい歌声サロン①（童謡・唱歌を仲間と歌おう!）

日時：2月10日（火）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物

※ 参加者多数により新規受付中止



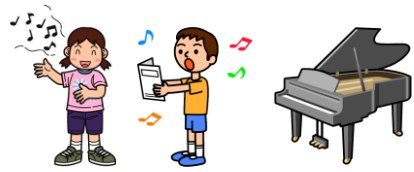
ふれあい歌声サロン②（世界の名曲を歌おう!）

日時：2月25日（水）14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物

※ ご参加をお待ちしています。



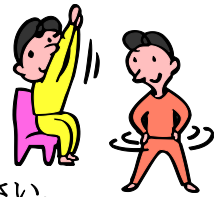
ふれあいうんどうサロン

日時：2月19日（木）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・健康講座（認知症予防）

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



園芸サロン

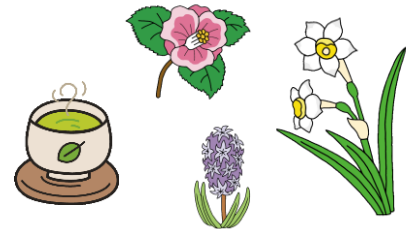
日時：2月28日（土）9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：植物の植生・育て方、情報交換

持ち物：筆記用具・飲み物・スーパーの袋・新聞紙

自分での栽培・剪定等でお困りの鉢物など



子育てサロン「つくしんぼ」（春野児童センター保育士による親子体操他）

日時：2月25日（水）10時～11時30分

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）

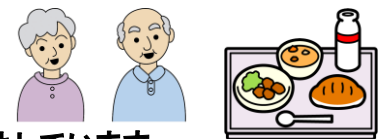


ふれあい会食サービス（登録者のみ）

日時：2月27日（金）11時～13時

会場：七里公民館 レクホール

※ 現在キャンセル待ちの状態です。大変ご迷惑をお掛けしています。



福祉教養講座Ⅱ 健康体操 ～健康寿命を伸ばそう～

内容：痛みの出やすい腰・膝・首・肩に効果的な「たご体操」

講師：NHKテレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇氏

日時：2月12日（木）10時30分～12時

会場：さいたま市立東宮下小学校 体育館

持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物（運動しやすい服装）

※ 事前申込の方に限られます。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

