

もしかしたら花粉症かも…



- ・くしゃみ …… 立て続けに何回も出る。
- ・鼻 水 …… 透明でさらさらしている。
*風邪は数日で黄色くなり粘り気が出てくる。
- ・鼻づまり …… 両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。
*風邪は比較的の症状が軽い。
- ・目のかゆみ …… 目がとてもかゆく、涙が出ることがある。



花粉症対策

- 本格的な流行前から薬を飲む。
- 花粉をはらい落としてから帰宅する。
- 空気清浄機を活用する。
- 外出時はマスクやメガネ、帽子を着用する。
- 帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を忘れずに！
- 窓は必要以上に開けず、こまめに掃除する。

風邪の予防だけでなく、「うがい」の習慣をつけましょう！

換気のコツは、開窓の幅は10cm程度にし、レースカーテンを使用すると花粉の侵入を減らすことができます。

服装は花粉が付着しにくい綿・化学繊維のものを選びましょう。

通常のメガネでも、目に入る花粉の量を1/3に抑えることができます。

【コンタクトレンズは要注意】

コンタクトレンズによる刺激が、アレルギー性結膜炎を悪化させることもあります。たまにはメガネで気分転換してみてはいかがでしょうか。



十分な睡眠をとるなど、生活習慣を整え
免疫系のバランスを保つことが大切です



富岡町社協だより「笑～る」発行回数変更のお知らせ

毎月2回発行しております「富岡町社協だより 笑～る」ですが、諸般の状況を検討した結果、5月発行の「笑～る142号」より発行回数を月1回に変更とさせていただきます。

ご理解とご協力をお願いするとともに、今後とも変わらぬご愛読を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

インフルエンザや胃腸炎がまた流行ってきているそうです。うつることがないよう、予防対策を徹底して実施しましょう。

ちなみに、社協職員内で流行っていたのが「腰痛」でした。うつることはありませんが、寒い中では準備運動をしっかり行って作業しましょう。以上、今月は力仕事で役に立てなかった男性職員代表(富沢)からの一言でした。

社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

場所 福島県郡山市富田町若宮前32(富田仮設住宅)
おだがいさまセンター内

TEL 024-935-3332 FAX 024-935-3334

ホームページ

<http://odagaisama.info/>

ツイッター

@odagaisama

ホームページ

[ツイッター](#)

ホームページ

ツイッター

[ツイッター](#)

富岡町
社協だより

えみ
笑～る

139号

2016年3月14日発行

発行

社会福祉法人
富岡町社会福祉協議会

「物作り勉強交流会」開催

いわき・郡山地区の「物作り事業」に関わっている方を対象とした、「物作り勉強交流会」を2月25日(木)に開催しました。新潟県山古志村「かたくりの会」より3名の講師を招き、中越地震で苦労しながらも生きがいを持ち頑張ってきた活動報告や、「ネクタイで作るブローチ」「さっとカブリーナ」の作り方を教えていただきました。

今後も「物作り」の楽しさの輪が広がるよう「勉強交流会」を開催していきたいと思います。



味の素料理教室in埼玉

2月25日(木)埼玉県久喜市近隣の避難者を対象とした味の素料理教室が、鷺宮西コミュニティーセンターにて開催されました。今回が初の埼玉県進出で、新潟県・東京都に続き3番目の県外開催です。

参加者の皆さんは調理からお茶会まで楽しく賑やかな時間となりました。



ウクライナ最高会議外務委員長 おだがいさまセンターへ

2月24日(水)当協議会、生活支援相談員の活動状況を視察にいらっしゃいました。



南一丁目自治会「おこわ会」

2月20日(土)南一丁目自治会主催の「おこわ会」が開かれました。今年もNPO法人ハートネットふくしまさんのご協力のもと、皆さんに炊きたての美味しい「お豆と山菜おこわ」を配布しました。



畠隊 野菜栽培に関する講習会

2月29日(月)今年度2回目となる講習会をおだがいさまセンターにて開催いたしました。

前回同様、福島県農林事務所の越後学さんを講師に「野菜の育苗管理と栽培の準備について」というテーマでお話を頂きました。



味の素 男の料理教室(おやじの味っこ俱楽部)

2月16日(火) おだがいさまセンター



長野県より「足湯」ボランティア

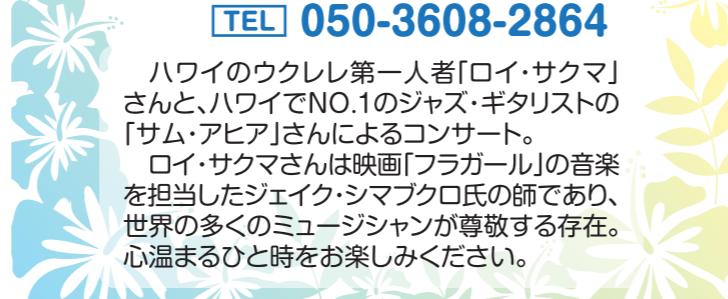
2月10日(水)長野県松本市より「足湯」のボランティアの方達が、今年もおだがいさまセンターに来てくれました。足湯をしながらハンドマッサージを受け、美味しいお茶やお菓子とお花のプレゼントも頂き、皆さん心身ともにリラックスできたようです。



LIVE @TAIRA SALON (ウクレレコンサート)

日 時 4月5日(火) 10:30～
場 所 いわき平交流サロン
TEL 050-3608-2864

ハワイのウクレレ第一人者「ロイ・サクマ」さんと、ハワイでNO.1のジャズ・ギタリストの「サム・アヒア」さんによるコンサート。
ロイ・サクマさんは映画「フラガール」の音楽を担当したジェイク・シマブクロ氏の師であり、世界の多くのミュージシャンが尊敬する存在。心温まるひと時をお楽しみください。



いわき 生活支援相談員コーナー

あなたのところへ伺います ☕

昨年7月から始まりました出張サロン「ちょこっとカフェ」は、毎月さまざまな地域へお伺いしています。詳しい日程については、笑~るや「公式フェイスブック」でお知らせしています(富岡町社会福祉協議会いわき支所で検索)。お気軽にどうぞ!懐かしい再会があるかもしれませんよ!



原町区福祉会館にて

これから
「ちょこっとカフェ」
が伺うところは…

- 4月12日(火)10:00～11:30 広野町老人福祉センターにて
- 4月21日(木)10:00～11:30 高久第9仮設住宅(楳葉町)第2集会所にて(中央台)

ちょこっと
寄らっしゃ!

いきいき元気塾だより

2月も元気に「いきいき元気塾」を開催しました。修了記念作品として、「フラワーボトル作り」に挑戦!皆さん真剣な表情で、細かい作業に取り組んでいました。3月の完成が楽しみですね。

富岡カルタ大会も行い、絵札に描かれた懐かしい景色や富岡の名所に会話が弾みました。時折、激しい音を伴う大熱戦となりましたが、幸いケガはなく、楽しいひと時となったようです!



好間仮設担当編! 毎週木曜にサロン活動を行っています!

いわき支所だより



毎週楽しいサロンを企画しています!



ゲームで大盛り上がり!

