

3月



日	月	火	水	木	金	土
3月号		放課後プログラム 16:00~17:30		びんころ体操 13:30~15:00		
6	7	8	9	10	11	12
				びんころ体操 13:30~15:00	支援員地区 ミーティング 10:30~12:00	足湯・お茶っこ ・手芸 (神戸大学) 14:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
	健康相談・ 口腔ケア 11:00~12:00			びんころ体操 13:30~15:00		
20	21	22	23	24	25	26
春分の日	振替休日		楽らく体操 13:30~15:00	びんころ体操 13:30~15:00	ふれあいサロン 13:00~15:00	
27	28	29	30	31		
				びんころ体操 13:30~15:00		

花粉症を悪化させるNG習慣!!

1. 睡眠不足にならないよう規則正しい生活を心がけましょう。
2. ストレスの溜め込みは花粉症の大敵です。
3. アルコールの飲みすぎは症状の悪化を招きます。
4. 寝違はもたらん寝違している人に近寄るのも注意が必要です。
(夕ハコの煙は鼻の粘膜を直接刺激し鼻づまりを悪化させる原因となります)

和野支援員だより

