

四月のこよみ

菜の花や 月は東に 日は西に



旬の食べ物

たけのこ・せり・うど・たか菜・新ごぼう・いちご
鯛・鱈・きす・あいなめ・蛤・あさり・さざえなど



すこやかメモ

*気候が不順なので、循環器系などに病気をもちの方
は要注意です。



*花粉アレルギーをはじめ植物によるかぶれが増えます。
予防や早期治療に心がけましょう。

せ、
*強い紫外線を避けてください。紫外線は皮膚を老化さ
せ、
眼にも良くありません。

*木の芽立ちのシーズン。

新学期・新入社などで精神不安定になりがちです。
戸外で散歩やスポーツをして自然と親しみ、
精神の調和を保ちましょう。

