



19年5月に
なりました。
要介護3くらい
かな!? ノートです



今年(2月4日木)が立春。旧暦ではこの日が1年の(はじまり)。
元旦に立てた計をもう一度! 柳序通商店街では、2日(月)~7日(土)
を節分ウィークとしてイベントを開催します。期間中、当店の前に設置
にある**ドルフィンズ大ネ**に参拝してくださった方へ **オリジナルコ**
缶バッジと深島神社で御祈願したみづはちバーヤの **はちみつあめ**を
お配りします。ほぼ関心のなかったバスケットボールでしたが、店の前
が空いているからドルフィンズ大ネを置いてもいいですよとなつてから。

今シーズンの開幕戦を見に行つてすっかり虜になってしまいました。江戸っ子の味には、
トントンと早いゲーム展開がひたり。これが推し活というものなのねということど
ドルフィンズ大ネにもぎやかにデコレーションされています。どうぞよろしく。落語愛も
もちろん。年末の落語会でまずい!!で有名な **木久蔵ラメン**が店内に飾られています。
こちらは見つけて下さい。



花粉症無し

暦の上で春ということは、花粉症の季節。もうすでにという方、年がら年中と
いう方、関係ないわという方も同じように気を付けてほしい日々のちよと
したことを日々...。まずは、**食生活を見直してみよう!** 糖質を控えてみ
よう。パン・ごはん・めん類・芋類・甘い物は食後血糖値の急上昇を引
き起こします。これはからだにとってストレス状況下と判断され、結果、ア
レルギー症状が強くでます。次に、**腸内環境をととのえよう!** 免疫力のアップと
腸にある多くの神経細胞の興奮を鎮めるので症状の緩和に働きます。乳酸菌
を摂り入れることが一番ですが、甘い乳酸菌飲料や冷蔵庫保管の乳酸菌を
摂取することは要注意です。手軽な超加工食品(スナック菓子、調理済み食品、イン
スタント食品、冷凍食品など)の摂り過ぎは、腸内細菌のかたまり、認知機能の低下、
うつ発症リスクの増加が報告されています。そして、どうしても止めたい症状、つら
すぎる時は漢方で負担なく対処して下さい。抗アレルギー剤や鼻炎薬は、肝
臓の仕事量を増やします。本来の役割以上の仕事が増えれば、交感神経が
刺激され、症状がさらに強くなるという悪循環に落ち入ります。

今年もあります!! **『乳酸菌モニター』** 5日間おすめ乳酸菌を試してみよう!
実感して下さい。長年の症状と今年こそさようなら。春のにおいを思いきり吸い
込んでみたい方、ぜひ試してみて下さい。詳細は店頭で御説明します。