



エイシン通信

No.164 令和2年2月号

工事実績 16,878件 / 令和2年2月1日現在

自分でできる花粉症対策

花粉情報の要注意日

- 1: 天気が晴れまたは曇り
 - 2: 最高気温が高い
 - 3: 湿度が低い
 - 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
 - 5: 前日が雨
- 以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日



●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時~3時頃《注:地域によって差があります》)の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。



●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。



●帰宅後は洗顔やうがい

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

●掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。また、きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。



●布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

不動産情報



場所：三豊市三野町吉津
 賃料：50000円
 間取：3DK
 POINT：駐車場2台付

名言

何の志も無きところに、
 ぐずぐずして日を送るは、
 実に大馬鹿者なり
 (坂本龍馬)

~2月のレシピ~



2月の旬の食材は「ほうれん草」

野菜の中でも鉄分が多いほか、鉄分の吸収を高めるビタミンC、β-カロテン、葉酸も豊富に含まれて造血作用があるので「貧血に悩んでいる人」や「どうも元気がでない」という時には最適の野菜です。

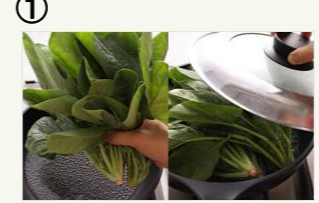
栄養たっぷりなほうれん草の選び方

- 葉の緑色が濃く、厚みがあり、ピンと張っているもの
- 株が小さく、茎の部分が短めのもの
- 根元の赤みが強く切り口が新鮮なもの

ほうれん草とツナのおろし和え

- 材料 2人分
- *ほうれん草 1束
 - *大根(すりおろし) 1/4本
 - *ポン酢しょうゆ 適宜
 - *ツナ缶(オイル) 小1缶
 - *麩 適宜

- ① ほうれん草はフライパンで蒸し茹でにし水気を絞り、食べやすく切る。
※少量の水で蒸し茹でにすることで、ビタミンCの流出を最小限に抑える。
- ② ①にツナ缶と大根おろし、お麩を砕いて入れて混ぜる。
- ③ 器に盛ってポン酢しょうゆをかけて出来上がり。



座ったままでヨガポーズ★

ガス抜きポーズ



- ① 椅子にしっかり座って上半身を伸ばします。
- ② 胸を張って、猫背にならないように気をつけてください。
- ③ 右ひざを両手で抱えるようにして、息を吐きながらお腹に押し付けるようにします。5回深呼吸を繰り返します。
- ④ 元の姿勢に戻り、左ひざも同様に行います。

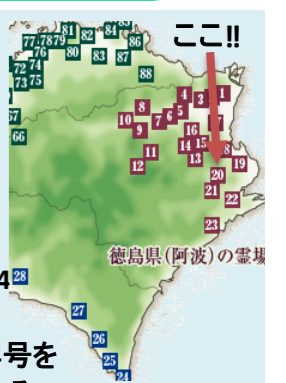
抱えた膝は外側に広がらないように気をつけることと、手の力で無理矢理ひざを引きつけるのではなく、お腹の力で引き寄せるようにしてみてください。

四国88箇所御朱印の旅

20番札所

霊鷲山 宝珠院 鶴林寺

(りゅうじゅざん ほうじゅいん かくりんじ)
 所在地：〒771-4303 徳島県勝浦郡勝浦町生名鷲ヶ尾14
 電話：0885-42-3020
 波切り地藏・地藏菩薩立像・鶴林寺の室町時代の年号を刻んだ丁石が、本堂から遍路道沿いに11基残っている。
 1丁は約109メートル。徳島県最古の丁石。三重塔(県指定重要文化財)



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



エイシン 検索