

11月 だより



インフルエンザを 食事で予防しよう!

少しずつ寒さが感じられる季節になりました。今年のインフルエンザは夏から異例の流行と言われていますので、体調の変化には十分注意しましょう。予防接種やうがい手洗いなどの予防法がありますが、今回は食事での予防法をご紹介します♪

①野菜・みかん等を食べて、ビタミンC・D・B群を摂取しよう。



②乳酸菌で腸内環境を整え免疫力アップ

③水分補給はお茶で!! お茶に含まれるカテキンには
ウイルスを撃退する効果があります。



④乳製品を取ろう

⑤納豆などのネバネバを食べよう

⑥チョコレートなど甘いものの摂り過ぎに注意!!
糖分を分解するときビタミンを消費してしまい
ビタミン不足になってしまいます。



⑦飲酒もほどほどに。

⑧ガムを噛む、飴をなめて喉の乾燥を防ごう。



⑨清涼飲料水・食品加工物はなるべく控えよう。

まちや明生苑

まちや明生苑では、近所の
保育園のこどもたちを招き、
一緒にハロウィンを
楽しみました♪
🎃🎃🎃



11月の地域イベント

西の市と言ったら浅草の鷺(おおとり)神社が有名ですが、西の市発祥の神社は、明昭本社近くにある足立区花畑の大鷺神社なのです。例年11月の酉の日に行われるのですが、今年は11/6、11/18、11/30の三の酉まであります♪

酉の日が3度ある年は火事が多いとされていますので
火の取り扱いには気をつけましょう。

ところで、西の市での縁起物は何んといっても”熊手”です。その熊手も最近では、商売をされている方だけでなく、若い人向けの恋愛成就・すべての皆様の家内安全・健康・勝運など、様々な願いのバラエティ溢れる熊手もあるようです。値段は、小さい物は、1,000円から大きな物では何十万円もする熊手があるそうですが、売れ筋は20,000円～50,000円程だそうです。

