



# 育っこちゃんのひと一言！！

編集・発行・・・綿松工務店



2008年 3月発行 VOL、③

住所 奈良県橿原市雲梯町350-31

TEL 0744-25-7220 Fax 0744-25-7221 HP「育てる家」で検索してみてくださいね。

メール・・・info@watamatu.com



## 「住宅ローンってよくご存知ですか？」

そこで、住宅ローンセミナーを開催致します！！

住宅ローンの借り方で後悔するかたは多数おられると思います。それは、やはり知らないことが原因なのかも知れませんね。そこでまずは基礎から知って見ては！！

主催・・・綿松ハウジング・紀陽銀行

開催・・・4月20日（日）

時間・・・午後1時～3時

詳細はHP上で確認下さい。4月13日にて受付終了しますので御了承下さい。

★完全予約制となっておりますので予めご予約下さい。

後藤設計室主催！！

建替え・リフォーム相談会を開催致します。

「建替え工事をしようかな・・・」

「リフォーム工事をしようかな・・・」

でも、どう進めていけばいいのか分からない？

そのような思いの方は結構おられるのではないのでしょうか。

そこで、ざっくばらんに後藤先生とお話しして頂いて今後のお役に立てれば幸いです。また、ゆっくりお話しして頂きたいという思いから予約制とさせて頂きますのでご了承下さい。

主催・・・後藤設計室

開催・・・4月27日（日曜日）

時間・・・一時から五時まで（予定）

場所・・・橿原市内にて（予定）

お電話・メールにて随時受け付け中です。お気軽にご連絡下さい。



みなさま、こんにちは綿松です。そろそろ寒さが緩み始めて過ごしやすい気候になりつつありますね。しかし世の中は不思議ですね、一難去って、また一難です。

というのは、今度は花粉のシーズン到来です。今でもマスクをつけたかたをちらほら見かけますよね。でも鼻を守っても次は目にきますね。

うーん、寒いのも、花粉も、暑いのも、過ぎるとマイッテきますよね。一年を通していつが心休まる季節なのか？考えてしまうのは

果たして私だけなのか・・・

そこで・・・花粉症に負けないためには・・・

そもそも花粉症って何故なるの？をご存知ですか？

花粉症は鼻や目の粘膜に花粉がくっついておこるアレルギー反応です。花粉という異物の侵入から体を守ろうと過剰に反応して、くしゃみや鼻みずなどの症状となってあらわれます。

アレルギーは食生活や体質、環境と関係していますのでバランスの良い食事を心がけることが対策の一つです。さてどんな食材が体をアレルギーから助けてくれるのでしょうか？

粘膜や皮膚を丈夫に保つにはビタミンAやビタミンCをたっぷりと含む色鮮やかな緑黄色野菜には、どんなものがあるのでしょうか？

人参やブロッコリーに含まれるベータカロテンは体内でビタミンAに変化して、粘膜を強化し皮膚が硬くなるのを防いだり体の抵抗力をつける力があります。

その他には、菜の花・ほうれん草・小松菜・パセリなどがあります。

またビタミンCは皮膚の張りを保ち、キズの治りを早くする働きがあります。

ブロッコリー・赤ピーマン・レモン・菜の花に多く含まれています。

みなさま、バランスの良い食事でお体にはお気をつけくださいね。



綿松です。



