

ほっと ほっこり まつおのわ



シリーズ 16

写真で紹介 松尾の魅力

「松尾写真の会」会員募集！
笹川一さんまでご連絡ください
(080-2446-6991)

写真提供「松尾写真の会」 今西 一三様

松尾大社の灯籠



京都花鳥館

松尾の竹林



2026

松尾学区
3月の催し物

まつおコラム

花粉症対策におすすめ！
お食事のポイント

つらい花粉症の症状を緩和するには、毎日のお食事も大切です。
花粉症の症状を緩和するためのお食事のポイントをご紹介します。



○腸内環境を見直すことが花粉症の予防改善につながる可能性があります。

【食物繊維】善玉菌のエサとなり、整腸作用が期待できます。

食品：野菜、きのこ、海藻類、大豆、果物など

【発酵食品】善玉菌が含まれていて免疫細胞を活性化させてくれます。

食品：ヨーグルト、納豆、醤油、みそ、ぬか漬、ピクルスなど



ぜひ普段の食生活に取り入れてみてください！

※スナック菓子や揚げ物などの油が多い食品は、腸内環境を悪化させやすいので食べ過ぎには注意しましょう。

- | | | |
|----|-----------|--------------------------|
| 3月 | 4・18日 (水) | 筋トレ女性・メンズ 自治会館 |
| | 2・16日 (月) | 筋カトレーニング 鈴川公民館 |
| | 11日 (水) | 喫茶まつのを 松室店 (13時~14時半) 歌声 |
| | 26日 (木) | 喫茶まつのを 鈴川店 (13時~14時半) |

都合により開催の変更や中止の可能性あります



あとがき 少しくづつ暖かい日が増えてきて、梅もきれいに咲いている所も見かけるようになりました。令和8年4月号からは紙面を大きく変更していく予定にしております。引き続きどうぞよろしくお願ひいたします！

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！

