

筑波地域包括支援センター

☎029-828-5806

ニュースレター発行日

H30. 3.1

第3号

かわら版

皆様、まだまだ寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？

今回は、これからの季節大変な思いをされる方も多い花粉症の予防についてお話しします。



【マスク】

マスクは花粉の飛散が多い時には吸い込む花粉の量をおよそ3分の1から6分の1に減らし鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。また、花粉症でない方も花粉を吸い込む量を減らす効果が期待されていますので外出時はマスクの着用をおすすめします。あわせて外出から帰ってきたときのうがいは花粉を洗い流すので風邪の予防にもなり一石二鳥です。

【服装】

服の生地は花粉がつきやすい毛織物による上着やコートは避けたほうがよいでしょう。表面がすべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維のものは花粉が付着しにくく、花粉を吸い込む量を減らすことが期待できます。帽子の着用も花粉が頭髮につくことを防ぎ効果的です。また、家の中に花粉を持ち込まないように家に入る前に服や帽子を払ってから入るようにしましょう。

「厚生労働省花粉症 Q&A」より引用



春はお花の季節です。ご近所のお花見スポットをご紹介します。

【梅】

茨城で梅といえば水戸の偕楽園が有名ですが、筑波地域にも筑波梅林という名所があり、2月14日から3月21日まで筑波梅まつりが開催されています。日替わりでガマの油売りの口上や野点茶会などイベントも行っております。また、山は歩くのが大変という方は土日限定で囲炉裏がおかれ、そこから梅見が楽しめるようになっております。お時間があれば足を運び可憐な梅花を鑑賞して下さい。梅の見ごろは3月上旬から中旬の予想。



【桜】

筑波地域の名所と言えば北条の大池が一番にあがるのではないのでしょうか？池の周囲をかこむ筑波山を背景に250本の桜が咲き誇る姿は壮観です。池の周囲500mというのも散歩に丁度良い距離です。



他にもリンリンロードの桜並木も北条の街中から小田城跡にかけて所々に桜のトンネルができていて、隠れたお花見スポットになっています。今年の桜の開花時期は例年と同じ3月下旬から4月上旬との予報です。元気に暖かい春を迎えお花見を楽しみましょう。