

おりーぶだより

平成二十一年四月号
広報委員会

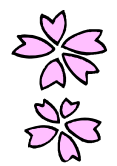
今月の行事予定

四月七日(火) さくら祭り

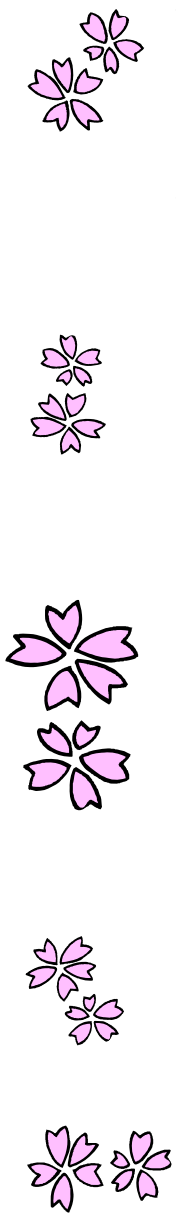
四月十九日(日) 創立記念行事

日本の桜

ソメイヨシノ



防ソで、ソメイヨシノは里桜の代表であり、公園やが街路・河川の堤
 のなど各所に植栽されています。葉の展開に先立つて花が咲く
 学名は種小名の先頭にオシマザクラとエドヒガンの雑種であり、
 不稔であり、開花しても普通果実が形成されるが、発芽
 花柄は齊に落ちるとして、稀に果実が形成されるが、発芽
 する種子はほとんど十五年ほども咲かせると、花付が良くなり、二十歳から
 四十歳の期間は見事に花を咲かせ、その後次第に樹勢が衰
 え、五十歳を過ぎると衰えが目立つようになります。特に樹勢が衰
 い場合は樹勢の衰えが目立つようになります。特に樹勢が衰
 続けるには樹勢の衰えが目立つようになります。特に樹勢が衰
 見や人生とよく似ている。このようから、桜の名所を維
 きての名所に度々あつたところから、桜の名所を維
 保持するに必要になる。二十年後の姿を予想し、長期にわたる管
 理計画が必要になる。二十年後の姿を予想し、長期にわたる管



健康講座 花粉症を軽減するために

今年も花粉症の気になる時期になりました。春はスギ・ヒノキなどの花粉が原因とされていますが、根本的な原因は免疫力の低下・異常にあるということです。

そこで少しでも自然治癒力を高めるために、効果のあるとされているのが、植物性の油や、DHA・EPAの多い青魚などを摂取することです。

「聖・オリーブ郷」でもサバやサワラ、ツナ缶など青魚の食材を使用した食事を提供しています。おいしく食べて花粉症を軽減しましょう。

〈その他 効果的な食品〉

- シソの葉
- ヨーグルトやチーズの乳製品
- 納豆
- きな粉
- ピーナッツ

