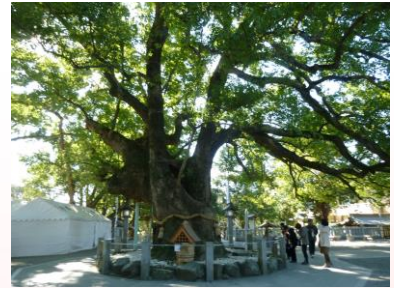


オリブの木便り 4月 春号

活動報告

初詣

1月9日に、大麻比古神社へ行ってきました。大きな楠があり、とても立派でした。皆さん、新年の願いを込めて参拝しました。よい年になるといいですね。



お参りの後は、山かつへ行き豪華に食事を楽しみました。



映画シクに行ってきました

1月23日北島シネマサンシャインにて

「スターウォーズ」「ちびまる子ちゃん」「信長協奏曲」をそれぞれに分かれて楽しむことができました☆その後、フードコートで映画の感想を話しながら美味しく昼食を頂きました(*^_^*)



マサラ 2月6日

カレーを食べにマサラへ！ メニューを見ると
お得なセットがあり大半の方が注文することに☆

ボリュームにも味にも大満足♪

皆で美味しくいただきました！



御寶言泉に行きました！

2/20 久しぶりに温泉に行ってきました。

20日前後はとっても良い天気だったのに、当日は土砂降りの悪天候・・・。

でも車内は和気あいあいと楽しかったです。

ゆっくりと温泉に入った後はラーメンを食べて

帰ってきました♪



↑御寶言泉 HP より

うずしお食堂・さかな市

オリーブの木から車で15分、北灘にあるうずしお食堂へ

外食レクに行ってきました。新鮮なお魚はなかなか食べ



れない！とみなさん大満足★天気も良く海沿いを散歩

したり、市場を見て過ごし、食後も楽しめました♪





4月のレクのお知らせ

お花見に行こう♪

4月2日（土）

行先 徳島公園

集合時間 10:00

参加費 1000円（お弁当・飲み物代）

お花見弁当を準備します 雨天の場合は中止にします



いちご狩り

4月16日（土）

場所 いせや農園

時間 10:30 オリーブ集合

費用 1,500円（いちご狩り代）
昼食代

申込み締切：4月15日 午前中



花粉症に困っていませんか？

花粉症の季節が今年もやってきましたね！ヒノキが終わればスギ花粉・・・。

辛い思いをしている方も多いと思います。症状を和らげる方法を一部紹介したので参考にして下さい。

睡眠不足にならないよう規則正しい生活を

睡眠が足りていないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。

アルコールの飲み過ぎは症状の悪化に

お酒は血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血など症状を起こりやすくしてしまいます。

喫煙も注意

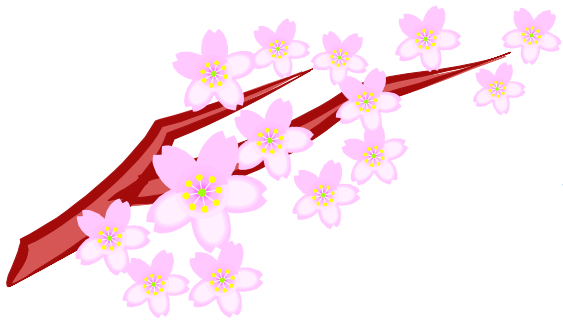
タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し鼻づまりを悪化させる原因になります。排気ガスなども刺激の原因になります。部屋では空気清浄器を使い、外出の時はマスクなどをきちんと着用しましょう。

帰宅したら部屋着に着替える習慣を

服についている花粉は落としきれないので、室内に入ったら着替えるのがベストです。こまめに部屋の掃除をするのも重要です。

花粉症の辛い症状は放置せず病院へ

放っておいても花粉のひさん量とともに症状が悪化するだけです、我慢せず早めの受診をおすすめします。



投稿作品

次は

私はいろいろ話す

身近な事や友達 将来について 私の話題が多くなる

質問 疑問 お問い合わせはいつでもどうぞ～

私がたくさん集まるが1つにしない 最寄りの私があなただを待っている

次はあなたからの番です

by 溝渕

投稿作品募集のお知らせ

♪俳句・詩・日常のつぶやきや絵や写真も投稿できます。気軽に応募してください。ペンネームでの投稿も大丈夫です。くわしくは職員まで！！

♪メールでの投稿も受け付けています！！メールの宛先は olivenoki@tv-naruto.ne.jp です。件名に「投稿作品」と書いて送信してください。名前かペンネームも忘れずに書いておいてください。

俳句

早枝の袖かぜ受けてカルタ取り

一枚のグリーンジャンボで春の夢

穴道湖にこの夕日あり蜷汁

紅梅のすがた鮮やか香り立つ

街路樹の落葉巻き上げバス走る

うらやまし思い切るとき猫の恋

久谷より萩に合うはず桜餅

吸い物はわかたけ椀に香りゆず

タミサへ白梅の坂上り行く

寒暖差忘れて進む春祭り

弘

明美

利成

博子

力三

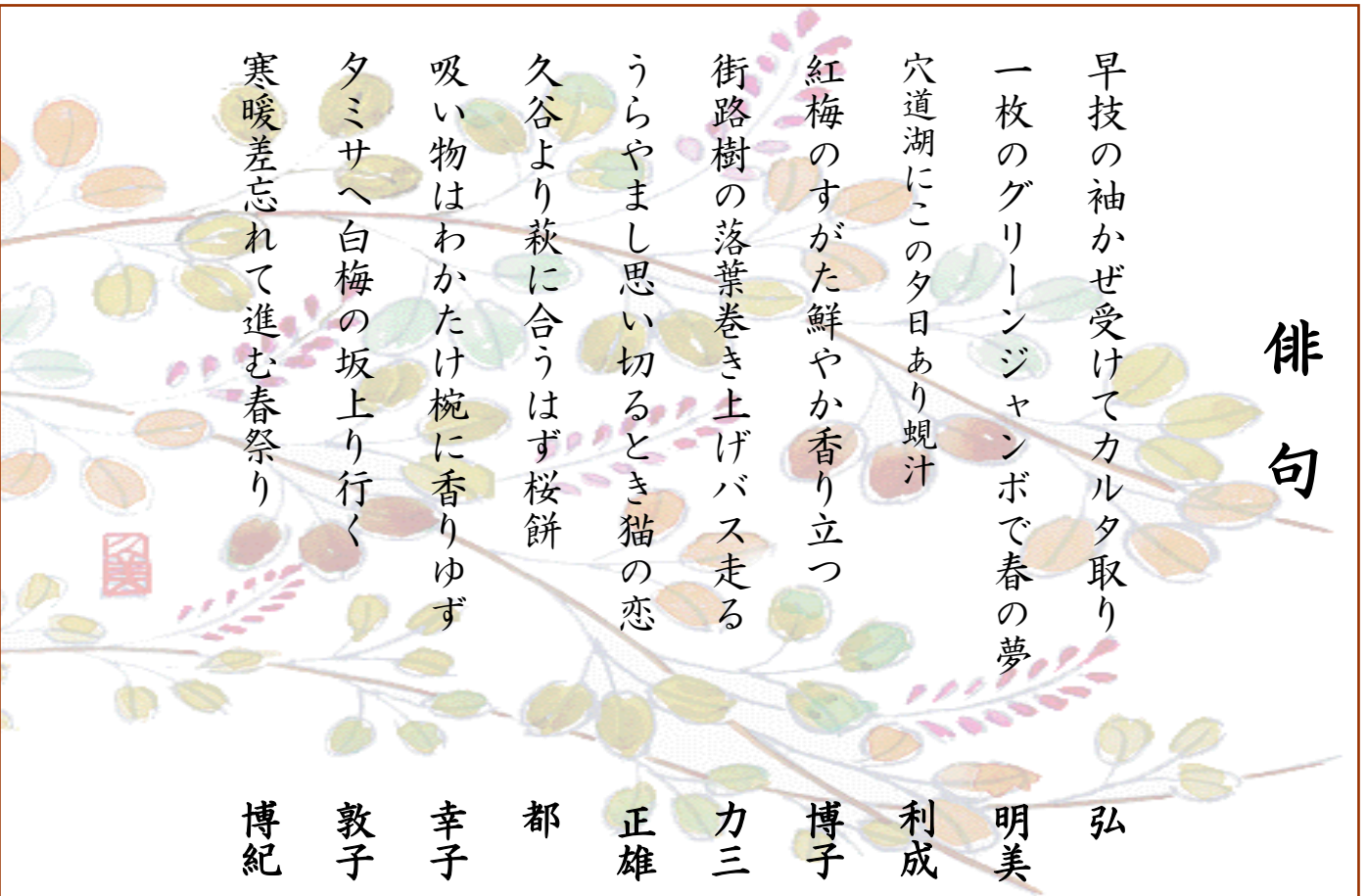
正雄

都

幸子

敦子

博紀



2016 4月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
★は予約が必要です お問い合わせ 088-685-5524					1	2 ★花見レク 
3 閉所日	4	5	6	7	8	9
10 閉所日	11	12	13	14	15	16 ★外出レク フットサル
17 閉所日	18	19	20 ソフトバレ ー練習 13:30~	21	22	23
24 閉所日	25	26	27	28	29 昭和の日	30

次回発刊は7月です。

発行者: 地域活動支援センター オリーブの木
 〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53
 TEL(088)685-5524・FAX(088)685-5497
 Eメール: olivenoki@ca.pikara.ne.jp ホームページ: <http://www.i-keiai.org/>

