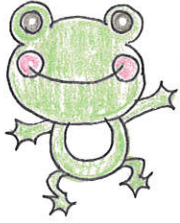


# style up News 6

## 寒暖差アレルギーについて



季節の変わり目や室内と外の温度差などでくしゃみが止まらなくなったことはありませんか？  
これは、「寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）」といい、くしゃみ、鼻水が止まらなくなるという症状が出ます。このアレルギーの対策方法を紹介します！

運動は！  
適度な運動が Good!!  
筋肉つけ代謝up!

交感・副交感神経のバランスを崩さないように  
早寝・早起き  
これでバッチリ!

バランスの良い食事!  
発酵食品を積極的にとろう!  
野菜、ごはんまじり!

私も運動を  
お様になって、  
症状が軽くなりました♪  
月川

※症状が重い場合は耳鼻科へいきましょう

### 対策方法

鼻うがいを！  
ぬるま湯 500cc に対して  
塩 4.5g を溶かし、鼻の材料から  
吸って口から吐き出す!

タバコNG!  
ニコチンが血行を悪くし、  
鼻炎悪化につながります

室内と外の温度差が  
ないように気をつける!  
症状を引き起こす原因に  
なるため、注意してみよう!!

ただいま、みなさん  
笹川です!!!

さ  
みんなの飯が大好き

さ  
みんなのお茶も大好き

か  
おいら子供たち大好き

わ  
たしのなまえは  
笹川  
です!

### 今月のことば

考えるのはたやすい  
実行するのは難しい  
考えたことを実行に移すのは  
この世でもっとも難しいこと

- 「運動」「気合い」「人見知り」
- 「7月号テーマ」
- 「梅雨だつてないと困るの水不足」
- 「梅雨どきに体がつくりストレッチ」
- 「陽があたり木々のしずくキラキラと」
- 「梅雨の花丘一面に咲いている」
- 「誰のせい？髪乱れるのは梅雨のせい」
- 「梅雨入りは傘の華さ交差点」
- 「戦なき五月の空よ 鯉幟」
- 「テーマ「梅雨・空・しずく」」

6月4日(土)  
5日(日)  
26日(日)

### natsumi

「ハタヨガベーシック」  
代行プログラム

お久しぶりです！2人目を出産し早くも  
1年半...兄に金銭入れられ、自我が強  
なってきた娘に手をやきながら、毎日ハタバタ  
たまに？いつも？イライラ笑 そんな中でも自分と  
向き合う時間を大切にしています。自分の事は後回し  
にしがちですが、ヨガを通してみなさんと大切な時間  
を共有していたら嬉しいなあと思っています！  
スタジオでお待ちしておりますよ



5 + 5 = 0m?  
5月号のたえ  
5時(号)

5月28日(土)・29日(日)  
ツデーマチにスタイル登場!

減塩きのこうどん  
たまごやき 販売中!  
みなさんぜひ!  
食べに来て下さいねー!!

※スタイルは通常営業  
致します※

6月休館日  
2(木)・9(木)  
16(木)・23(木)  
30(木)  
お間違えの  
ないよう  
ご注意  
下さい!