



ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

少しずつ暖かくなり春の陽気になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？季節の変わり目ですので、体調管理に気を付けていきましょう。(H・Y)

ALBA 新聞はアルバの利用者が作成しています。

卒業前にしておけば良かった！と思うこと

今回、ALBA 新聞 3 月号の記事を作成するにあたり「卒業前にしておけば良かった！と思うこと」というテーマでアンケートを実施しました。過去を振り返った時の後悔について聞いてみたいと思っていましたが、興味深い内容となりました。皆さんもこれらの回答を読んで、卒業前にしておけば良かった！と思うことを思い返してみたいはいかがでしょうか。

【回答】

- ・部屋の片づけ(プリントなどの整理も)
- ・得意教科をもう少し増やしておけば良かった。
- ・就職の相談を出来る場所が欲しかった。
- ・学生の時にもっと大勢で遊びにいきたかった。(今はコロナ等で難しいから。)
- ・専門学校の卒業式の後に食べ放題だったにもかかわらず、あんまり食べてなかったのもっと食べとけば良かったと思う。
- ・身もふたもない話ですが.....勉強！
- ・社会人として適切なメイクのやり方に慣れておきたかった。
- ・もっと遊んでいたかった。
- ・真面目な生徒だったので、もっと反抗的な態度をとればよかった。(O・S)

卒業ソングアンケート



3月といえば卒業式ですね。そこで、卒業式には欠かせない卒業ソングについて利用者にアンケートをとりました！では、ご覧ください。どうぞ！

♪ 旅立ちの日に	2票
♪ レミオロメン「3月9日」	2票
♪ 嵐「Season」	1票
♪ 森山直太朗「さくら(独唱)」	1票
♪ スピッツ「空を飛べるはず」	1票
♪ KAN「愛は勝つ」	1票
♪ 海援隊「贈る言葉」	1票

以上の結果になりました！皆様はこの中に好きな卒業ソングはありますか？知らない曲があれば、ぜひ聴いてみてください！また、アンケート集計に記載されていない卒業ソングを聴いてみるのもあります！(T・Y)



花粉症についてのご紹介

花粉症は2月半ばから4月までに発生しやすいと言われています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物による花粉に対する免疫反応によって、「鼻水」、「くしゃみ」、「鼻づまり」などのアレルギー症状を起こす病気です。別名「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。「自分は花粉症じゃないから大丈夫」と油断していたら、あなたが花粉症になってしまうかもしれません。そこで対策を考えていきましょう。

【花粉症対策】

- ① 外に出かける際は花粉症を防ぐのに有効なアイテムとして「マスク」「眼鏡」「帽子」を着用するようにしましょう。
- ② すべすべしたコートを着用して花粉を服に付けないようにしましょう。
- ③ 帰宅後に髪や衣服をしっかりと払ってから入室しましょう。身内も巻き込まれる場合があります。
- ④ 帰宅後は花粉が完全に消えるように、うがい・手洗い・洗顔を行きましょう。
- ⑤ 花粉が外から家に入ってこないように、窓・戸を閉めるようにしましょう。
- ⑥ 洗濯物は室内で干すか、乾燥機を使うようにしましょう。
- ⑦ 空気清浄機を使用するようにしましょう。



【花粉症に効く食事】

- ① ヨーグルト…乳酸菌の働きで、腸内細菌のバランスを整えてくれるだけでなく、花粉症の症状も和らげることができます。
- ② 甜茶「てんちゃ」…ポリフェノールがアレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑える効果があります。
- ③ シソ…体を温めてくれるため、咳や鼻水に効果があります。

対策や食事をしっかりすれば、花粉症を恐れなくて済みます。花や木が関係しているリンゴやミカンなど食べてはいけない食べ物もあることに注意しましょう。皆さんもしっかり花粉症対策を心掛けるようにしましょう。(T・Y)



各 SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。是非チェックしてみてください。4月号もお楽しみに！