



記念撮影

冬服の毛糸が絡むため、
掃除してくださっています
(指の運動)

100歳おめでとうございます！

堀川の休日 🐕



上高地



ディズニーシー



ディズニーシー

堀川です！
いつもお世話になっております！

2月で私は30歳、息子は2歳になりました！！
そしてあっという間に20代が終わりました🦋
息子も2歳になりできることが増えてきました👦

特技は私の掌の上でまっすぐ立つことです👤🏔️
バランス感覚がいいのか全然倒れません👤
何の習い事をさせようか迷い中です😓

今後ともどうぞよろしくお願いいたします🌟

花粉症の豆知識 📌

①ワセリンで花粉ブロック

鼻の穴の入り口にワセリンを塗ると、花粉が粘着して吸い込む量を減らせます。

②洗濯物は室内干しor花粉対策スプレー

外干しする場合は、衣類に花粉防止スプレーをかけると付着を減らせます。

③帰宅後すぐに着替える

室内に花粉を持ち込まないように、帰宅後は玄関で服を払ってすぐ着替えましょう。

④空気清浄機は玄関付近に置くと効果的

花粉は屋内に入った直後に落ちるため、玄関近くに空気清浄機を置くと花粉を吸いやすくなります。

⑤シソが症状を和らげることも！

シソの成分には、アレルギー反応を抑える働きがあるとされています。



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438