

# せ ん ぼ 通信 No.111

ば・あ・や・の・う・け・う・り

## 「温活」

「冷えは万病のもと」と言われていますが、冷え性の人でなくても、寒さで体がかたくなり、血のめぐりが悪くなります。

温活…体を温めて体調を良くすることですが、最近、下着や靴下など保温効果あるものが売られていて助かりますね。

体内から温めるちょっとした方法を…

### 1 温かい飲物…白湯・甘酒・生姜湯・ココア

○寝る前に、マイボトル(保温)にお湯を入れて枕元におく…朝一番に温かいお湯を飲んで胃腸から温める。

### 2 太い血管のあるところを温める

○首元…熱い蒸しタオルをあてる

○肩甲骨…ホッカイロを貼る

○太もも…湯たんぽ・ホッカイロで温める

### 3 運動をする(筋トレ)

○脂肪より筋肉は血管が多いので、血流が良くなるので、好きな運動をする。

ラジオ体操・スクワット・散歩

わかっている事はばかりですが、血流をよくするために、すぐできる事でもありますね。

どうぞ…元気で年末を頑張りましょう。

二瀬地域公民館で、4年ぶりに二瀬地区の文化祭が行われて、「スッキリした…」  
「年なのではずかしかったけど、良かった…と言われたの…」  
「ヘタなのはわかってるの、がんばっている姿と衣装を見てほしいの…」 皆さん、ワクワク…ニコニコ…スッキリ…。カラオケ…踊り…作品…練習と発表の場所が近くにあるって、とても幸せなこと。職員さんのサポートもありがたいですね～♪♪  
特に、現館長の田母神館長さん、お顔はちょっとこわそう(すみません)ですが、気配りと清掃美化の名人で信頼は抜群…。きっと、館長さん心の中は、「皆さんが笑顔になればいいかい…」かな?と。こらからもお世話になります。

## 雨ニモマケズ風ニモマケズ

宮沢賢治さんの有名な詩ですが、子供の私は(おら、雨にもまげろし風にもまげろし…そんな強い人やんだなあ…)と、読むのをやめて、大人になって最後まで読んでビックリ…最後の文が「そういう者に私はなりたい」賢治さんも、負けそうな心の時があったのかな…と、そして、とてもやさしい人だったのだなあ…と、ホッとした覚えがあります。

寒さにも負けそうで負けない…ビオラの花、やさしくたくましい花と一緒に、やんわり春を待つ…その平和な日々感謝です。

今年も、お世話になりありがとうございました。どうぞ…良いお年お迎えください。



ピース  
写真  
まっちゃん  
百様の心ひとつに  
冬のバラ