

健工かぞく便り

第 166 号

2020.12

師走・December



これにちは。今年も最後の月となりました。一年間お読みいただき、どうもありがとうございました。

今年は何と言っても「コロナウイルス」の影響が大きい一年でしたね。来年は以前のような平穏な日々が戻ることを願っています。皆様どうぞご自愛ください。(+)†

ろくぶんの
ろく

12/12 は「漢字の日」

あなたの今年を表す漢字は?



『 祈 』

色々な意味で毎日毎日、朝に昼に夜にと、祈っていた年でした



『 改 』

変える、直す、新しくする、ガラッと生活が変わりましたが、マイペースな性格に助かりました



『 遠 』

コロナ禍で実家に簡単に帰省できず、とても遠くに感じました



『 焦 』

焦りが原因でケガをして、皆さんに迷惑をお掛けしました
来年は落ち着いて行動する



『 変 』

コロナで世の中も変わりましたが、HPのリニューアルなど、仕事やプライベートでも様々な変化がありました



『 止 』

予定していたことが次々と中止になつたので

冷えは
万病のもと

「冷え」の原因と対策



「冷えは万病のもと」といわれるよう、冷えのある人の体は血流が悪いため血液がドロドロに。そのため酸素や栄養素が全身に行き渡らないため不調が現れたり、病気にかかりやすくなります。ではそもそも、なぜ体が冷えてしまうのでしょうか? 原因は大きく分けると3つあります。

原因 1. 筋肉の衰え

筋肉は熱を生み出す人体最大の「発熱器」です。女性は男性に比べて筋肉量が少なく冷えやすい傾向にあります。また加齢によって筋肉量が減るためお年寄りや、脂肪の多い太っている人も冷えやすくなります。

対策 下半身を鍛えよう! 無理のない範囲で、毎日

筋肉の70%は下半身にあるため片脚立ちやスクワットなど下半身を鍛えよう! 大切なのはハードな運動ではなく、毎日続けること!



My Photo マイフォト

Title:

私が撮った一枚 大好きなサンタさんへ

Photo by 金岩



2016.12

娘が低学年の時に書いたサンタさんへの手紙です。自分も子供のころ手紙を書いて、できるだけ大きな靴下に入れて寝てました。サンタさんありがとうございます!

原因 2. 自律神経の乱れ

ストレスなどで自律神経のバランスが崩れると体温調節機能が上手く働かなくなります。緊張や興奮の交感神経が優位に働いているときは、血管は収縮し血行が悪くなり冷えにつながります。

対策 湯船につかってリラックス!

シャワーで済ます、40°Cくらいのぬるめのお湯に15分つかることで副交感神経が働き、血管が広がり血行が良くなります。



効果 UP! の
ポイント
手足は伸ばして
腹式呼吸をする

原因 3. 食生活の乱れ

冷たい飲み物や食べ物、砂糖やコーヒーなど体を冷やす食材を摂り過ぎないようにしましょう。

対策 体を温める食材や料理を摂ろう

体を温める食材

生姜、ニンニク、玉ねぎ、ネギ、大根、唐辛子
鶏肉、牛肉、鮭、マグロ
みかん、ほうじ茶、甘酒
味噌、コショウ、黒砂糖

温かい料理

鍋料理、おでん、煮物、すき焼き
しゃぶしゃぶ、豚汁、粕汁、湯豆腐
ロールキャベツ、ミネストローネ、
ポトフ、シチュー、グラタン、
あんかけ料理、煮込みうどん

楽しい?! 江戸時代の大掃除

大掃除は家族に健康と幸運をもたらす歳神様を迎えるために家中を清めるという神事で、昔は煤払い(すす払い)と呼ばれていました。江戸時代では今とは違い、江戸城から町人にいたるまで、皆んな一緒に12月13日に行っていました。江戸時代に使っていた暦では、毎年12月13日が鬼宿日という吉日にあたり、1640年以降12月13日が煤払いの日として定着しました。当時この日は大きはイベントの日だったようで、太勢で掃除をした後は、なんと胴上げ!! 武家でもお店でも、主人から女性まで胴上げをしたそうで、逃げ回る人もいたそう。さらにくじら汁やお蕎麦を食べてお酒も振る舞われるという、みんなで掃除をして食べて騒ぐ楽しい一日だったそうです。

夜の十時ごろに鎮火したといえようか、柱の黒い焼け木杭が平らに折り重なり、白い煙が上がっていた。それでも放水は続いていた。その夜の十一時ごろに、後ろに住むSさんが来て「今日の火事騒ぎの最中に、どなたか知らん人がこの大きな袋を二つ持ってきて、『これは前のクリーニング取次店の衣類です。しばらく預かつてあげてください』と言つて置いていったわ」と袋を持ってくれた。後ほど、預かり帳面と現物を照らし合わせても、一点も欠品がなかつた。さらに、近所のHさんからは「仏壇を引き取りに来てください」と言われ、これも見知らぬ人が「預かつてください」と置いていった。母から借りた三十万円を入れてあったのだが、なくならずに済んだことも不思議なことであった。

みゆ耀令の Happy 誕生月占い

あなたの12月の運勢	
1月生まれ	不要だと思っていたものが意外なことに役立ちそう。頭を柔軟にして工夫を。
2月生まれ	注意散漫が原因で思わぬケガをするかも。特に刃物を使う際に注意。
3月生まれ	好きなことをして過ごせる時間を与えられそう。自由な時間を楽しもう。
4月生まれ	今月は出来れば単独行動が安全。また出かける用事が無ければ巣ごもりで。
5月生まれ	言葉を濁さず明確に答えよう。ただし角が立たないように配慮して。
6月生まれ	誰かとのつながりが思いかけない好転を呼び込むかも。友人知人に連絡してみて。
7月生まれ	日常生活にちょっとした変化をつけてみて。模様替えや断捨離をするなどもいい。
8月生まれ	心身がサッパリすることを試してみて。髪を切ったり長風呂で汗をかくなど。
9月生まれ	一言多いことが災いしそう。余計なことは言わず必要なことだけを簡潔に伝えて。
10月生まれ	何かと不本意なことや不満を感じることが多そう。一人の世界で気分転換を。
11月生まれ	家族や大切な人のために何かしよう。会えなくてもできることはありそう。
12月生まれ	節約している人は、今月はちょっとした贅沢をしても大丈夫。いい気分転換に。

今月のラッキーさんは、3月生まれの方です☆(*'▽')ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

【隣家の火事のときの追記】

当時、火元の隣家もYの家も八号線道路に面していた。また家の右側十メーターやくらいにバス停があり、左側五メートルほど先には、信号機付き横断歩道があったので、三六五日、車や人の往来が激しかった。当時Yの経営状態が逼迫していたため、この地の利が収入のプラスになると考へ、知人クリーニング店の助力を得て「クリーニング取次店」も始めた。出火時(午後七時前後)家には父(六十七歳)と三男(五歳)が留守番をしていた。長男は塾に行つており、室内と次男は、たまたまM社会学習の講演会に参加していた。Yがようやく家にたどり着いた時には、大変な混雑状態であった。とにかく「どうから?」と思うほどの野次馬でうた返しでいた。大勢の人や何十台という消防車、サイレンや人の怒号などの中、父は家から少し離れた場所で為す術もなく、と声をかけて、塾帰りの長男と三人で、近くのYの長兄の家に避難してもらつた。父から帰りしなに「どうのどなたか知らないのやけど、クリーニングの品は全部どこかへ運んで行つたわ。それと仏壇(当時の三〇インチT.V.ほどの大きさ)も、誰が持ち出していったか分からん。あまりの混雑で顔も名前も分からず、止めようにもどうしようもなかつたわ……」と言われた。

◇Yのりれき◇

発行元:株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いーじゅく

HP

いーじホーム



新しいHPも
見てね!

年末年始休業のお知らせ

誠に勝手ながら 12/29から1/5まで年末年始休業とさせていただきます。
緊急の場合は 090-2377-3720 (井川)までご連絡ください。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

