



皁月だより



初夏を迎え、朝が冷える日もありますが、日中温かい日差しで、夏を感じる季節になりました。突然ですが、子供あるあるの「はなし」。言葉の言い間違えがおもしろ可愛く、ほっこりする時期ありますね。誰もが知っている昔ばなし

「かちかちやま」

何度も何度も「かちかちやま」と言う娘

【ち】と【や】間違っています。

最初は笑っていたのが、何度か聞いていたうちに、「ドキッとするよな」「かちかち」「ド」何だかこの時期、かちかちしているお肌、急に気になりました。(ちなみに、ある情報では、子供の言い間違いで一番のピークは4歳だそうです)

【かちかち】と言えば、地域によって気候も変わるため一概には言えません。5月は気温上昇により肌にストレスがかかる季節。暑くなり汗をかき、肌はかきやけてデリケートな状態、それをタオルで「ゴシゴシ」と拭くと、肌のバリア機能にダメージを与えてしまいます。

さらに、分泌された皮脂は時間の経過とともに酸化し、それが肌荒れにつながる危険があります。また紫外線が強くなるとこの時期、シミやくすみ、乾燥、シワなど肌の老化を加速させてしまいます。

ストレスにも敏感なお肌ですが、①マッサージやリラクゼーション効果のあることを取り入れ、緊張を解きほぐす(にん内科通信も「覗くだけ」)

②いつも皮膚を清潔に保ち、保湿をしっかりと行い、うるおいを補給する

③日焼け止めを上手に使う

④汗や皮脂はティッシュなどで優しく押さえる出来ることから始めて、お肌のトラブルを未然に防いで快適に過ごせたいですね。

コラム 家族に想う

(犬の話 2話)



約1年前、病氣療養していた飼犬が亡くなり、そして、もう一頭の7歳の犬。先日突然亡くなりました。いつかこの日と向き合い過ぎた。一頭目の犬の時とは違って、あまりに突然すぎることに【なぜ】【どうして】【悶々その理由がわからず、何とも言えないモヤモヤが残りました。そう思うと、一頭目の犬の時は、病気の経過に寄り添い、辛い姿を見ていた側としても、苦しくなる時はありましたが、じっくり向き合っていた時間があつた。もつと何か出来ることはなかったか、もつとあの時「どうしていれど、満足でもやり切ったでもありませんが、どこか、その「死」に対して、納得の気持ちもあり、受け止めたなと思つています。そんなことを思うと、今ある経過に向き合える時間があつた事の意味はとても大きく大切だと思えます。

犬が亡くなった時、スタッフから、かけてもらった言葉。何かしら理由があつたりして「うまく出来ている」と思つようになっている。完全に消化できることはないと思つので、想う事、思いつく事や泣いてあげる事が大事だと思つた。本当にそう思います。

正解はないですが、今、出来ることは何か考えて関わる事が大事だと思つています。毎日全力でなくてもいい、気を抜いたり、だいたいでも良い。だけど今しかできないこと、聞けないこと、それを出来るチャンスがあるうちに。そんなことを思つと、【今】を逃さないように、【今】に気づけるように、アンテナを張つて過す事ができればと思います。

レッツ トライ!

Q これ何と読むでしょう?

① ツツツツツツ

Q 以下の?に当てはまる数字は何でしょう?

(TABI LABO さんより引用)

②

$1 \text{ dog} \times 1 \text{ dog} = 16$

 $1 \text{ dog} \times 2 \text{ cats} = 36$

 $1 \text{ dog} \times 2 \text{ cats} \times 1 \text{ bird} = 72$

 $1 \text{ dog} + 2 \text{ cats} + 1 \text{ bird} = ?$

③

$1 \text{ red heart} \times 1 \text{ blue heart} = 72$

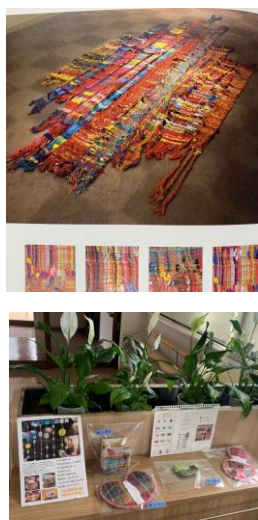
 $1 \text{ blue heart} \times 1 \text{ green heart} = 36$

 $1 \text{ red heart} \times 1 \text{ green heart} = 32$

 $1 \text{ green heart} = ?$

脳を刺激されます。じっくり書いて考えてしまいました……
皆さんもぜひお試しください。
正解:①肋骨 ②13 ③4

「紹介」(マカヒ織りの世界)



コロナの状況下、通常とは違う業務や動きをせざるを得ない状況で、頑張つての方も多くいらっしゃると思っています。

そんな中、「ご縁があり、現在にん内科外来の一角で「マカヒ織り」をご紹介しています。

マカヒ織りを扱っているのは、中村区に拠点のある「ひょうたんカフェ」さん。

「障害をもつ方々を中心として、地域の様々な人たちが出会い交流する中で、お互いを認め合い、人となりが合う喜びを感じられる社会作り」に寄与することを目的に平成18年に設立された(HPP)抜粋NPO法人さんです。

唯一無二の、自由に織りなす自己表現の織りの世界。一つ一つが違う「マカヒ織り」絶妙な色味、それぞれの感性が本当に光つてみえます。

その織りの生地を形にしたグッズなども、ひょうたんカフェさんで扱っているようです。興味のある方は是非、足を運んでみてはいかがでしょうか?