



如月便り

強い寒気が流れ込み、強い南風が吹くと言われる2月「春一番」気温の寒暖差が激しいので体調変化にも注意が必要ですね。コロナやインフルエンザの感染症も増えており、家にこもりがちな年末年始、ついつい食べ過ぎてしまった、運動不足…

そこにありがたい企画です。玲生会では今月「体力づくり」1日20回以上スクワットチャレンジ強化月間となっています。こんな企画でもないとなかなか実行しませんので、色々と身にも心にも沁み込んで運動不足を解消できているような気持ちになります(笑)

さて、運動不足解消と言えば、1月11日第4回アンパークでの「コマです。【風船バレー】始めは1個の風船からスタートし計5個まで風船を増やしました。次から次に飛んでくる風船に皆さん機敏に反応、頭で跳ね返す方がいたり、**笑いながら・動きながら**、意外に息が弾みいい運動でした。また、1月開催おみくじ企画もあり、参加くださった方々のお顔には【笑顔】が溢れて、いくつになってもイキイキと若々しく見えました。

本質的に【笑顔】には様々な効果があるとされています。

実際に笑顔は表情筋が発達するので若々しく見える効果があります。またリンパ球の一種のNK細胞が活性化するので、免疫力が高まり病気の予防にも役立つと言われています。さらには「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンも分泌されますので、「安らぎや安心感」も得られ、精神的にも安定すると言われています。もう「**笑顔**」は無限大です。皆さんの【笑顔】に私もパワー……！を頂きました。

【アンパークに来たら……！】

【「にん内科の人が家に来たら……！」楽しく体を動かしたり、お話ししながら笑顔になれる。そんな時間を提供できたら嬉しく思います。皆様が辛い時もどんな時も、思いを寄せて。今年も一年どうぞよろしくお願いたします。



理解できます？あるある話

先日とあるテレビでやっていた昭和の常識。

「うわあ懐かしい〜！」と久しぶりにテレビに向かって声が出ました。本当懐かしい！

【**風邪を引いたら首に長ネギを巻く**】これをされた昭和の方、結構いるのではないのでしょうか？迷信と言われていました。このネギネタを知っていると…年齢が絞られてきますね(笑) 私が小さい頃は風邪を引くと必ず祖母から首ネギされました。臭い臭い、なんの効果があつて首に巻くのかわからないまま、とにかく臭かった記憶です。食べるのは好きですけど

そして、もう一つ嫌な記憶。歯の詰め物が取れた所に、正露丸を詰められるという…これもひどく臭い、苦い記憶です…昭和あるあるを話し出すと止まりません。

携帯電話もインターネットもなかった時代、土曜日は学校当たり前、ワープロ以前のタイプライター あゝ本当に懐かしい昭和人で集合したら話が尽きないですね。

ちなみにですが、皆さん【**北海道民のオナモノ**】 どれだけご存じでしょうか。



★節分の豆巻は落花生

★極寒の冬に室内半袖半ズボンでアイスを食べる

★雪降り必需品ママさんダンプ 除雪スコップ 数種類巧みに使い分け

★玄関と二重窓は「天然冷蔵庫」、冷凍庫」おかずの残りは玄関へ

★JRのことを汽車と呼ぶ

★修学旅行は北海道内

★冬はベビーカー代わりにソリに乗せる

★名古屋の積雪は可愛いもんだ

