

謹賀新年

新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中はあたたかいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。皆様におかれましては、希望や目標をお持ちになり、新年を迎えられたことと存じます。平成の時代も残すところ1年と4ヶ月、「終わりよければ、すべてよし」と思える年になりますことを祈ってやみません。

以前、長生きの方法は2つあり、呼吸法のような精神的アプローチと、栄養学を主とした唯物論的アプローチだと聞いたことがあります。生きる上で、1分たりとも欠かせない呼吸が、人の心(精神)を支えている、もっとも大切なことであるとー。

肩の力を抜き、目をとじておなかをへこませ、今ある息を吐き出します。あらためて鼻から「1、2、3、4」と4つ数えておなかをふくらませ、深く空気を吸います。そして8つ数えておなかをへこませて鼻か口から息を吐きます。体内にある空気をすべて吐き出すように。吸うときよりも吐くことに意識を集中することで、副交感神経が優位となり、ストレスが開放され、さらには腸の働きも良くなります。息を吐く機能を鍛えることで肺も丈夫になります。肺は空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す役目です。その詳細は、吸った空気が、のどから気管に入り、左右の肺から気管支へ、最終0・1mmの肺胞という細胞に到達します。3億から6億もある肺胞は毛細血管がすみ目になり、全身をめぐった血液は、そこで二酸化炭素を吐き出し、同時に肺胞中の酸素が血液に取り込まれて全身に運ばれます。1分間に肺が吸いこむ空気は、安静時8(呼吸1回約500m、1分間に16回呼吸するとして8)、歩いている時は24、走っている時は50の空気を吸っています。

こうして新鮮な酸素を効率良く取り入れ、からだの隅々まで酸素が行きわたり、全身に、元氣・鋭氣・生氣があふれます。

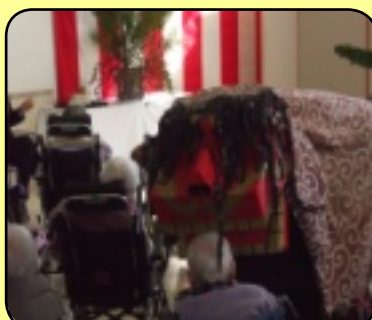
意識的に正しい呼吸をすることで、体内を浄化、心身のバランスを保ち、ストレスにも効果があるのでしよう。

皆様には今年も笑顔で充実した日々をお過ごしなれますようご祈念申し上げます、お正月のご挨拶とさせていただきます。

元旦、あじさい園ホールにて新年祝賀会が行われました。
新年の挨拶に始まり、お正月の歌を唄った後、最後は獅子舞が登場しました。
祝賀会のあとは、おせち料理をいただきました。



新年祝賀会



初詣

元旦に、護国神社に初詣に行ってきました。
「天気も良くてよかったわ。」
「今年も連れて来てもらったわ」と喜ばれていました。



12月17日 バレエ見学

バレエスクールの生徒さん達がクリスマスの衣装で踊りを披露して下さいました。
子供たちの可愛い踊りに皆さま笑顔で楽しまれていました。



餅つき

12月30日に地域の皆様の御協力の下餅つきを行いました。
見学される方、餅つきに参加される方、それぞれに楽しまれ、つきたてのお餅を頂きました。



食事会 12月21日 白菜とベーコンのクリーム煮

具材を入れて煮詰めるとおいしいそうな香りで、たっぷり野菜のクリーム煮が完成しました。
お味も濃厚で、美味しく頂きました。



1月行事予定

1月7日 音楽療法 15日 初釜
21日 舞遊会

その他行事は現在企画中。

感染症委員会よりお知らせ

インフルエンザが流行しています。
御利用予定の皆様方、体調の変化に注意していただき、気になることがあれば御相談いただくと幸いです。
また、外出時のマスクの着用や、帰宅後の手洗い、うがいで予防に努めてください。