

御山越 平成会たより

令和5年8月1日発行 No.168
ご意見・お問い合わせ等は各役員までお気軽に
発行責任者:田中秀夫

お身体、大事にお過ごしください 猛暑が続くようです。8月は行事をお休みします。

これまで平成会では、ニュースポーツ交流会と懇談会、毎月のシニアサロンを開いてきました。8月はお盆の時期でもありますので行事をお休みにします。9月からまた楽しい行事を開いていきます。現在、いも煮会や親睦旅行を検討中です。お楽しみに。

雑談に脳トレ、筋トレ～毎月第2火曜日は、シニアサロン～



8月は、シニアサロンもお休みにします。
9月からまた第2火曜日開催で続けていきます。お気軽
にご参加く
ださい。

8月にあること

▶シニアサロン
※今月はお休みします

7月にあったこと

▶シニアサロン 11日(火)



ひととき

ひと言
志願兵として軍事訓練に明け暮れていた頃、いつ出撃命令が下つてもおかしくない状況だった。そのまま終戦を迎えたがもしもあの戦争があと一年、いや半年も長ければ、こうして生きている事はない。無我夢中で逃げ惑い、翌日戻ると我が町が跡形もなく、途方に暮れた。今から78年前3月10日の東京大空襲のことだ。孫たち若い世代に「昔は戦争があった」と話すはアメリカと戦ったんだ」と話しか聞かせると、「え、? ウンでしょう?」などと信じられない様子に、こっちが驚いてしまう。あの悲惨な体験は、思い出すのも嫌なことがある。でも、あの体験があつからこそ、今の何気ない日常のありがたさが分かるとも言える。この平和を大切にしたい。(一)

らくらく積み立て＝旅行費用やお小遣いに＝
平成会では、「旅行積み立て」をすすめています。旅行に参加できなくとも、お小遣いとしてお使いいただけます。
お申し込みは、積み立て担当へ。

【積み立て担当・○○】

夏の「腸バテ」を防ぐために、腸を温める生活習慣を2つご紹介します。今日から出来る「腸バテ」ケアで、夏を元気に乗り切りましょう！

監修:松生恒夫先生(松生クリニック院長)

整える 腸を元気にするストレッチ&呼吸法

ストレッチ：3セット

- 1 床にあおむけに寝る。
- 2 ひざを両手で抱え込むようにする。
- 3 脊くあごを引いて、5回深呼吸。
- 4 手足を伸ばしてリラックスする。

呼吸法：5回×2セット

- 1 鼻からゆっくり息を吸い込む。このとき、お腹が膨らむのを意識する。
- 2 口から細く長い息を吐き切る。お腹を意識的にへこませる。

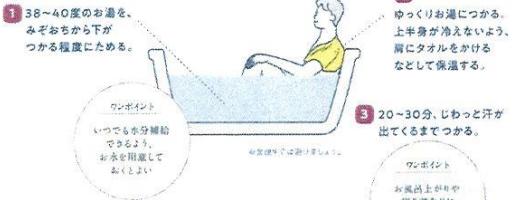


季節の草花です。皆様も季節の写真などありましたら、どうぞお寄せください。(撮影:○○)

夏を乗り切る=「温める」、「整える」、腸バテ 対策

ぬるめのお湯でゆったり半身浴

半身浴だと、心臓や肺を圧迫しないため、長くお湯につかって芯からじんわり温まることができます。



温める

イキイキあんしんメモ

夏になると体調を崩す方が少なくありません。蒸し暑さで食欲が落ちたり、体がだるくなったりする「夏バテ」だけでなく、便秘や下痢、お腹のハリなどが気になるのであれば、腸が疲れている「腸バテ」の心配もあります。

例えば、次の3つが原因になります。①冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎ、②体を冷やしすぎる、室内外の温度差が大きすぎる、③汗をかいて水分を摂らない

以上のようなことが続きますと、腸が冷えて働きが低下します。その結果、免疫細胞が弱まり、免疫力が低下してしまいます。これが、「腸バテ」として全身の不調につながります。

腸を冷やさない工夫をして、この夏も元気に過ごしましょう。