

2022



双葉冬だより



あけましておめでとうございます

去年は、新型コロナウイルスの中、東京オリンピック・パラリンピックを無事終え、たくさんのメダルを取ることができ、元気と勇気をもらいました。また、新しく“オミクロン株”が出てきましたが、これからも感染予防をしっかりと、乗り越えていきましょう。そして1日でも早く終息していくことを願います。



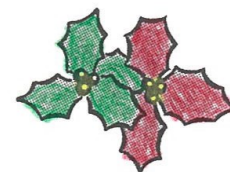
行事予定

1月 初詣

3月 ひな祭り会



クリスマス会 12月20日～25日



「パネルシアター」「ジェスチャーゲーム」などを行いました。その中でも特に職員の若いころの写真を持ち寄り、誰なのかを当ててもらおう「私はだれ？」ゲームなどは、「かわいいね」「きれい、この子だれ？」「写真があっというね。私はないなあ。」などという声も聞かれ、手をたたいて喜ぶ姿が見られました。

風水を利用して、開運を！！

風水では太陽や大地をはじめ、地球上のすべてのものにパワー（力）が宿っていると考えます。

これらのパワー（力）を使って、最も身近な環境である住まいをラッキー（幸運）にして、住む人の運を開くのが風水と呼ばれるものです。



玄関

幸運の入り口。ごちゃごちゃ物がおいてあっては幸運が入ってきません。よい香りと丸い物が大好きですから、花や香りのよい物を置きましょう。

居間

座る場所が大事。家族なら子供が東や南側に座り、親が西や北側に座ると楽しく食事できるでしょう。

キッチン

金運に関するスペース。キッチンで使う物は金運パワーのある黄色い物やフルーツ柄がおすすめです。また、ガスレンジが汚れているとケンカが増え、流し台が汚れると肌荒れに、換気扇が汚れるといやな噂に悩まされますからきれいにする事。キッチンは金運の空間だからといって、財布を置いておくのはダメ。お金に関する物は家の中心か北側においていくのがおすすめです。



トイレ・風呂

風呂は夫婦の愛情、トイレは家族の健康に影響します。水回りの湿気・汚れは幸運の大敵です。まめな掃除をしましょう。

冬は便秘になりやすい！？

気温が低くなる冬は、身体が冷えて血液の巡りが低下することで腸の動きが鈍くなり、便秘になりやすくなります。

〈原因として〉

- 室内と室外の温度差が大きくなると、自律神経や腸内細菌のバランスが崩れやすくなる。
- 水分摂取量の減少。
- 運動量が少なくなる。

〈対策として〉

- ①毎日、朝食を食べ、繊維質の多い食事を意識する。
(朝食を食べると、腸に刺激を与え便意を促すため)
- ②水分をしっかり摂る。
(水分不足になると、便が固くなり出にくくなるため)
- ③適度な運動を心がける。
(腸筋を鍛えたり、おなかをマッサージすると、腸が活発に動くようになるため)

※豆知識

腸を整える食べ物とは？

ヨーグルト・納豆・海藻・ごぼう

バナナ・玉ねぎ・青魚などがあります。

バランスの良い食生活で、快調(腸)な日々を！！

