

みかづき広報

3月号



三寒四温

毎年今頃になると、各地から春の便りが聞こえて来ます。それでも季節は変わり目ですから、温かい日が有るかと思うと冬に逆戻りと、寒暖の差が大きい時期です、体調の管理にも気を遣いますね。

巡回をしていると、どんなに寒い日でも可憐に花を咲かせている野草を見かけます。とても小さな植物ですが、けなげな姿に私も元気をもらっています。いずれにしても、春はもうすぐそこまで来ている様ですよ！

このところ赤浜の復興も目に見えて進んで来ましたが、新しい生活に不安をお持ちの方々もいらっしゃる事でしょう。どんな小さな事でも皆で励まし合い、新しい赤浜の船出を希望を持って迎えられたら良いですね！

談話室のお茶っこの時にでも、皆で心にある不安や不満を吐き出して、少しでも気持ち軽くなってくれば良いなと思っております。

尼さんとお茶っこ

2月20日(月) 日蓮宗の尼さん主催の「お話と傾聴・お茶っこの会」がありました。遠くは、宮崎県、埼玉県から8人の尼さんが集結して、ご回向から始まり、お茶っこを飲みながら和やかに雑談をしたり、歌を披露して頂いたり、静かに個々のお話を聞いてもらったりして癒しの時間を過ごさせて頂きました(*。^*) 最後に皆で『上を向いて歩こう』を歌ってお別れしました。



体は「動かさない」方が疲れる？

昔の人に比べて体を動かす機会が減っているのに現代人に肩こりや腰痛が多いのはなぜでしょうか？それは、ずっと同じ姿勢で居る事で血流が悪くなり関節や筋肉の柔軟性が失われるからだそうです。

三十分に一度は姿勢を変えたり、立ち上がって背伸びをしたり、むしろ**体は、適度に動かす方が疲れない**らしいですよ。

ストレッチの川上さんによると関節も動かす事で動きを助ける潤い成分も出るそうです。血流を良くして、柔軟で軽やかな体を目指したいものです。



申告の日程

場所・自治会館

時間・午前9時～11時

午後13時～16時

一丁目・3月6日

二丁目・3月7日

