

夏休みも終わり、まだまだ暑いですが暦の上では秋になりました。夏の暑さと戦って、そろそろ疲れが顕著に現れてくる時期です。無理せず、とにかく早く寝て、体を労いましょう。

さて、先月号で予告していた通り、先生、ついに本場徳島で阿波踊りデビューしてきました！



こんなに大勢の方の前で踊るなんて、なかなか無いことなので、さぞかし大興奮&楽しかったことでしょう！8月11日の朝、車にメンバー3人を乗せて出発。11日、12日の二日間を踊って、帰宅したのがなんと12日の深夜2時半でした！お風呂に入ったりビールを飲んだりゴソゴソして、ベッドに入ったのが3時半。そして6時に一旦起きて7時まで二度寝をして出勤！寝ずに深夜2時半まで運転とか、信じられないし怖い〜。起きて待ってたら心配で泣きそう。さっさと寝てて良かった！そして翌日、「楽しかった？」と、100%「うん」と言うであろうと聞いてみたら、「楽しい時もあつたし、腹の立つこともあつた」と、予想外に面白い話が聞けそうな返事！何に腹が立ったん？とワクワクしながら聞いてみたら、小学生が先生に怒られたようなレベルのしょうもない話でした。結論としては、「集団行動が向いていないことがわかった」そうです。そんなの、私はとっくに知ってたよ！

とは言え、まだ阿波踊りは続きます。奉還町商店街で阿波踊り♪



うらじゃ祭りと同じ日だったにも関わらず、沢山の方が見に来てくれました。知っている顔もチラホラ。友達も見に来てくれて、最後はみんなで一緒に商店街の2丁目から3丁目まで総踊り。私も初めて踊るアハウ側に参加してみましたが、思った以上に腕も足もしんどい！これをずーっと踊るなんて、よっぽど好きじゃないと無理ですね！皆さんの阿波踊り愛は凄い！私は損でもいいから見るアハウで大丈夫です☆ みちこ

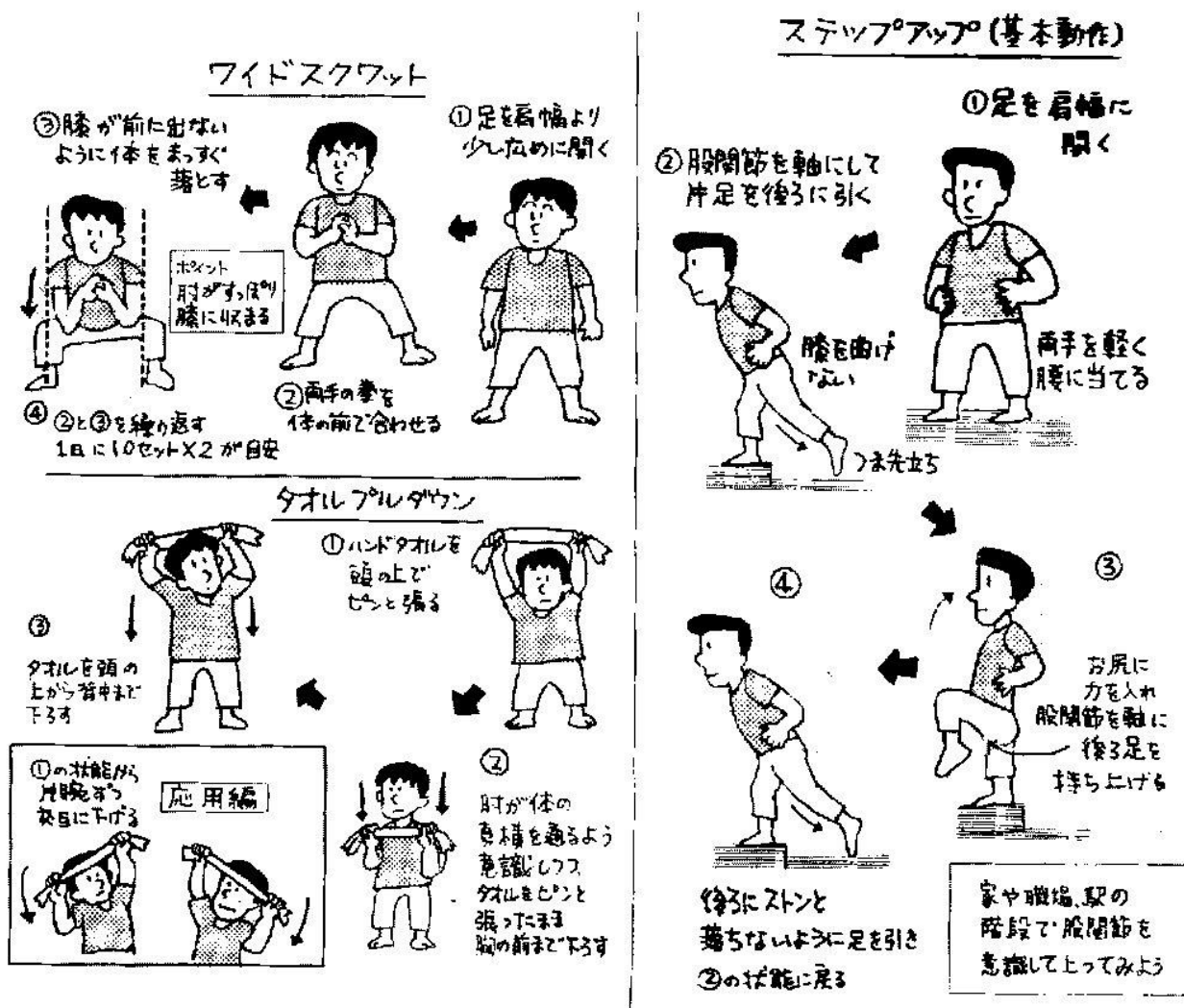
しあわせます



体づくりは人生づくり

日本には自力で寝起きができないご高齢者が多く、その数は推定三百万人以上、世界首位の「寝たきり大国」と言われています。主な原因は、足腰の衰え、認知機能の低下です。実は、運動不足はこの両方に直結しています。人間の骨は適度な圧がかかると骨密度が高まるようにできています。また運動による五感の刺激、特に手からの握力的刺激は脳を最もよく活性化すると言われてはいますが、これはトレーニングの過程で自然に得られるものです。運動不足は、骨折や認知症リスクまでも高めてしまうのです。

まとまった時間がなかなか確保できないという方にオススメのトレーニング法を3つお伝えします。



1日たった5分で構いません。テレビを観ながら、自宅の階段を階段を上る時など、運動を生活に組み込む、一体化させることが継続のコツです。健康とは自分一人の問題ではありません。いくら自分が健康でも、大切な人が健康でなくては幸せにはなれない。逆にあなたが健康でなくては、家族も安心できません。自分の体だからと後回しにせず、できることから実践しましょう。
(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/