

しあわせます通信 4月号 vol.131

毎年3月は別れの季節で寂しい思いをします。新しい地へ行かれた方のご活躍を祈りつつ、反対に新しくこちらへ来られた方が安心できるよう迎えたいですね。

さて、先月は、ランナーなら誰でも一度は走ってみたい！?「東京マラソン2025」に出場しました！しかし、行く前から早速トラブル発生。空港に着き、スマホを見ようと思ったら、無い！スマホが無い！家に取りに帰る時間ももちろん無く、東京で一人で行動するのに、スマホ無しでどうすればいいの…と、途方に暮れながら、いざ東京へ！

「走ってる間、僕の貸してあげるよ」と、やましいことが全く無い先生からスマホを借りるも、「ここからはランナーのみです」と急に放り出され、どこが走るコースなのかわからない。適当に歩いていると、急に沿道に人がいる道に出た！スタッフのおじさまに「私は今、どこにいますか？」と聞いたら「スタートから約1キロくらいの所だよ。まだ団子状態で走ってくるから、お友達、見つけれるかなあ？」と優しく教えてくれました☆



そして奇跡は起きました！見慣れた顔が目の前を通った！こちらに気付いてはもらえませんでした。無事に撮影出来て任務完了。ゴール後はスタッフさんに携帯を借りた先生から電話があり、明治神宮で合流できました。参拝を済ませ、浅草へ。東京と言えば、もんじゃ焼き？お店一押しは餅明太もんじゃに、勧められるままチーズを



トッピング。先生はホッピー（ビールテイストの清涼飲料水を焼酎で割ったもの）にハマったみたいでした。そこへなんと、視界不良による飛行機欠航のお知らせが！急いで新幹線のチケットをネットで購入し、予定よりもゆっくりできることになったのでホッピーお替り♪しかも期間限定のスカイツリー・桜色バージョンも見れました♪しかし、こう振り返ると、スマホを忘れたのが先生じゃなくて本当に良かったです。欠航のお知らせも新幹線のチケットも、スマホ無しでは不可能なことばかり！スマホを持っていてもメッセージに気付かなかったのか、空港まで行って欠航を知った方もいた

みたいですが☆ ちなみに私のスマホは、家を出る直前に着替えたアウターのポケットの中に入っていました。翌日は車を取りに空港へ！トラブル無しで旅行に行ってみたいな～ みちこ



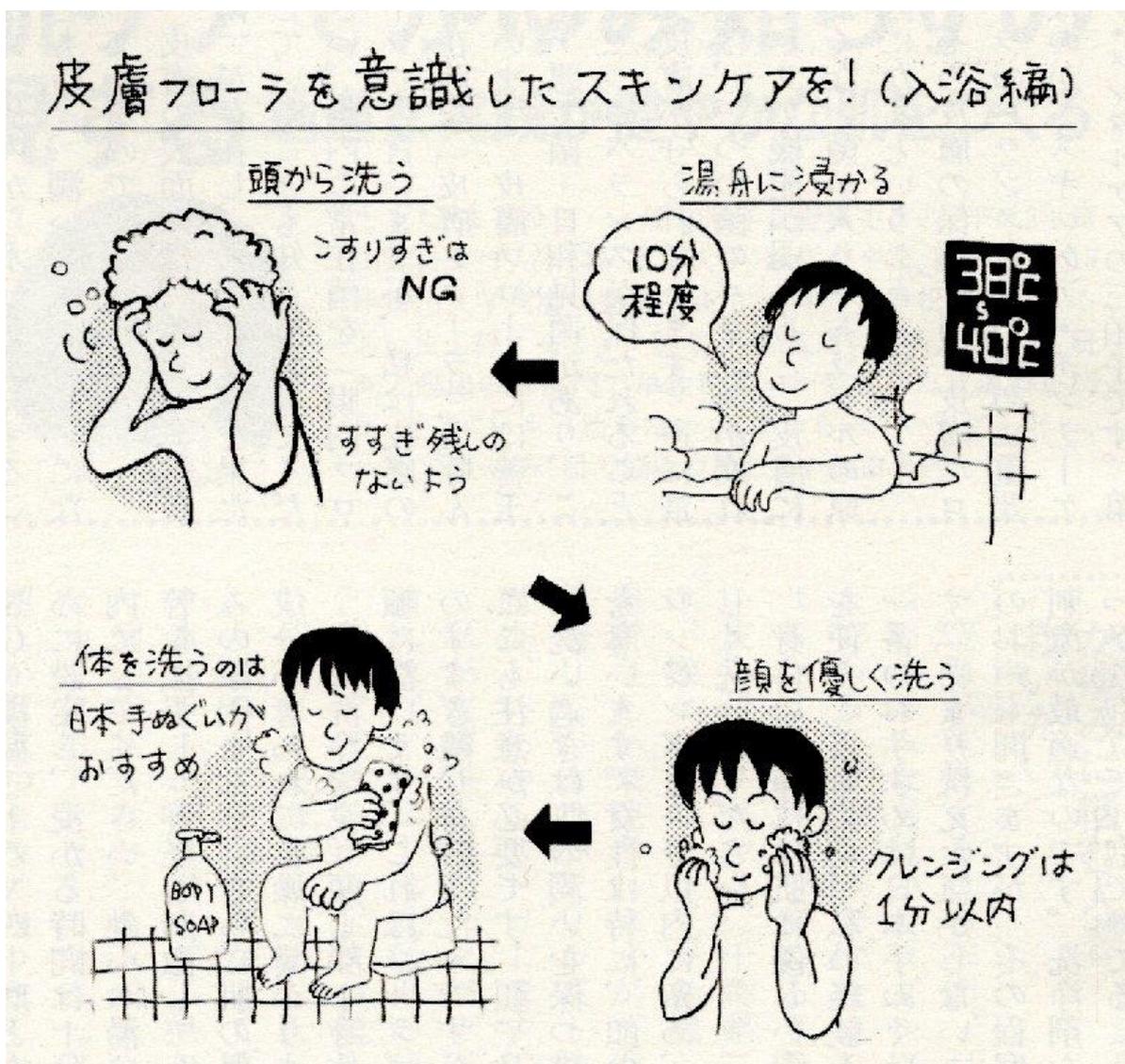
しあわせます



三拍子の肌ケアでかゆみ知らずの人生を実現する

空気が乾燥するこの季節、しつこいかゆみなど肌のトラブルに悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。アトピーに代表されるアレルギー性皮膚炎は、主に肌が弱い、肌が乾燥しやすいなどの遺伝・体質的要因と、アレルギー反応を生じやすい要因に加えて、誤ったスキンケアや生活習慣の乱れなどの後天的な環境的要因で引き起こされます。遺伝・体質的要因よりも、環境的要因によって症状が悪化している患者さんが急増しているというのが実感です。つまり、かゆみの原因をしっかりと把握し、スキンケアの方法なり、生活習慣なりを正していくことでアレルギー性皮膚炎は改善できるということです。健やかな肌、かゆみのない人生を実現するための「三拍子の肌ケア」をご紹介します。

- スキンケア(イラスト参照)
- インナーケア 腸を整える食事
運動(一日 20 分ほどの有酸素運動)
睡眠
- メンタルケア 幸せホルモン(家族とのスキンシップやマッサージ)
睡眠



今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/