

趣味悠々

私どもが当地に引っ越しして来て、早いもので18年が経ちます。それから今日まで当町内会の皆さまには何かとお世話になりまして、本当に家族共々感謝いたしております。

私ごとですが、初めは仕事に出ておりましたが、なかなか自分の時間を持つゆとりはありませんでした。でも退職後には、自分の自由なる時間ができましたので、脳の体操にと始めた趣味がたくさんあります。



その中でも、最近好きで始めた手作業、手あそび、古布や、母の思い出の着物を倒して始めたリフォームです。小物（センス入れ・コースター）や、ベストやバック（着物利用）等々…。好きで始めたことですから、何をさておいても、先に手が届きます。

私

の

趣

€

手間隙かけて出来上がったときの、完成感・幸福感、袖を通した時等のしあわせ感は、自分独自のものですから口では言い表せません。

この年になって、古布・思い出の着物を手にして

いると、この頃は、この時代には、母は…と、いろいろとの事が思い出されて、母に感謝して、また良い思い出となりました。

人生には、いくつもの角があります…、本当だな～と思います。皆さまも、端切れ・着物等で簡単リフォームされることをお勧めいたします。

（いせこみ無し、裁断無しの立体裁断がいいですよ）

一日一日を大切に、大事に生きて生かされて、日々元気で健康に、ささやかながら堅実に弛まぬ努力し、精進して毎日を過ごしたいと思う、今日今頃です。

9組 田井佐智恵



健康アドバイス

お風呂は貴重なリラックスタイムです

家族や会社での人間関係、病気や怪我、睡眠不足、気象の変化、大気汚染など、現代人はストレスがいっぱいです。しかし、これらを避けられることは少なく、ストレスと上手に付き合っていかなければなりません。皆さんのストレス解消法は何ですか？スポーツをしたり、旅行に行ったり…色々なことでストレス解消されていると思います。しかし、スポーツや旅行は、なかなか毎日できることではありません。ストレス社会といわれる現代で、日々のストレス解消が十分にできている方は少ないのではないのでしょうか。

私たちが毎日入るお風呂は、ストレス解消の貴重な時間といえます。爽快感だけでなく、からだ温かいお湯で包まれる心地よさや解放感を味わえ、浮力で筋肉の緊張がほぐれ疲れも取れます。

入浴時に上手にくつろぐために以下の点を心がけてみましょう。

1) 掛け湯をする

急激な温度変化はからだに負担をかけます。脱衣所や浴室を暖かくしてから入浴しましょう。湯船につかる前には、心臓より遠い部分から掛け湯をしてから入



りましょう。

2) めるめのお湯にじっくり

38～40度のぬるめのお湯に20～30分、ゆっくり時間をかけて入りましょう。ぬるめのお湯にゆっくり入ることで血管が拡張し、血行が促進されてからだのリラックスが得られます。お湯が熱いと皮膚表面だけが温められて、からだの芯は冷えたままの状態になってしまいます。

3) 負担の少ない半身浴

昔は「熱めのお湯に肩までつかりなさい」とよく言われたものです。しかし、肩までつかるとからだに大きな水圧がかかり、心肺に負担がかかります。みぞおちから下までの半身浴がおすすめです。その際に、肩に乾いたタオルなどをかけて、上半身を冷やさないようにしましょう。

4) 湯冷めに注意

湯船から出たら上がり湯として、足元だけでもよいので、ぬるめのお湯を掛けましょう。体温調節神経が刺激され、血管を収縮させて体温を逃がさないようにします。

（岡山県南部健康づくりセンター）

