

愛風だより

師走です



〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2025年12月号
12月10日発行

早いもので、今年も残すところひと月となりました。25日にはクリスマスがありますから、街もイルミネーションが華やかです。大掃除のシーズンでもありますね。

介護保険では、日常の家事代行は行えるのです。窓ふきや換気扇の掃除など、大掃除にあたる」とは、対象外とされています。でも、自宅で生活している以上、大掃除をしないです」「ことは、気になる方も多いことでしょう。

愛風では、介護保険で対象外になる大掃除などの部分も、保険外自費でお引き受けすることができます。よう活動してまいりました。」「要望があれば、日時調整の上うかがいますので、」「連絡ください。会員様は、10分300円(非会員様は、10分1000円)でお引き受けしています。

愛風は例年通り、十二月二十九日まで事務所運営。(訪問介護は、希望のある方は三十一日まで対応)。お正月は三日までお正月休みとさせていただき、四日は日曜で定休日ですので、五日より通常営業とさせていただきます。

一年を振り返ります。一年、埼玉県内八潮市で、道路が突然陥没し、トラックの運転手さんが、生きている時に救助隊が到着したにも関わらず、救い出せずそのまま穴に飲み込まれるという事件があり

ました。私が犬の散歩をしているところに蓋してある通路にも、あちこちアスファルトの下が空洞になつているようで、深い穴がみえています。八潮だけの問題ではないはずです。

関西では万博が開かれ、コロナ以降久しぶりに多くの観光客が来日するイベントとなりました。米が不足し、価格が高騰。政府が備蓄米を放出しました。新米ができ、皆様の食卓には、不自由なくお米が供給されていますでしょうか。

二月、脳卒中から復帰し俳優活動を継続されていた西田敏行さんが、ご逝去しました。新宿アルタや帝国劇場が閉鎖となりました。六月には、多くの日本人を魅了した野球の神様、長嶋茂雄氏もご逝去。元総理大臣村山富市氏も。

中国からのレンタル期限がきたとのことで、返却し、日本には、上野動物公園に居る一頭のみとなりました。それも来年一月には返却予定で、日本国では生きたパンダを見るとはできなくなります。

暑さが厳しく、小学生が登校するのに日傘を使わざるを得なくなつたり、山火事があちこちで発生したり、救急搬送も増え、対策が追いつかないほどとなりました。おそらくその影響にて森のどんぐりなどが不作となり、熊が人里に降りてくる」とが全国で。

大谷翔平氏は、人類未踏の活躍をみせていました。スケート、テニス、相撲、陸上、体操、バスケットボール、バレーボー

ルなどなど、あらゆるスポーツで、日本人選手は活躍しました。

米国では、私からはハチャメチャにみえるトランプ氏が大統領に選出され、日本では、公明党との連立を解消し、維新と連立した自民党の総裁が、初の女性総理大臣となりました。

パレスチナやウクライナでは、多くの市民が犠牲になっています。台湾有事を新しい総理大臣は想定しているようで、軍事予算を増強。

大分では十一月十八日、182棟の建物が焼ける大規模火災が発生。一時、180名が避難を余儀なくされました。強風と、街の構造上、消防車が一方向からしか消火活動に入れなかつたこと、空き家があちこちにあり、燃えやすい環境だつたことなどから、数日にわたつて燃え続けました。正月を避難所で迎えざるをえない多くの人が居ます。空き家に延焼を広げるリスクがあることがわかつたわけですが、持ち主が解体までせず放置状態になつている空き家は、岩槻にも多くあり、相続の複雑さより、行政でも簡単に処分できない、大きな課題になつています。

詳細は分かりませんが、十二月八日に東北震源の最高震度6強の地震も発生。気候変動や戦争など、あまりに大きすぎて、自分に何かできるとは思われないことも、私達に影響を及ぼしてきます。関心をもつて、できる」とをして、よりよい未来に・。

わくわくわつかまつり

十一月十六日、愛風事務所隣の関白神社で、子育て応援隊主催の「わくわくわっかまつり」が開催されました。愛風も、おこさんへの無料カレー提供ということで、参加しました。



沢山の来客！ 神楽の舞
台はダンスステージに！

何せ、初めての開催でしたので、何がどのくらい必要か、何を準備したらいいのかも、イメージがつかめず、手探りでしがたが、なんとか無事？　要求されていました150食のカレーを配布することができま

今のことわざ
んは、リズム感が
いいですね。テン
ポも音量も、平
林寺ではおおよ
そ聞いたことも
ないものでした
が、元気をもら
えました。普段
は家中ですご
しているばかり
だけれども、にぎ
やかな音に誘わ
れて、出てきたよ
とおっしゃる方
もいらっしゃいま
した。



無料の物々交換コーナー

平林寺自治会や
会福祉協議会に
も「協力をいた
だき、無事に開
催できたこと、
本当によかつた
です。終わって
すぐに、来年
も・という声が
ありました。愛
風にも次は200
食・という要請
が…。

今回は、愛風だよりを作るのが遅れて、皆様のお手元に届くのが間に合わず…といつもありましたので、来年はもっと早くにお知らせできるようにします。立派なのに使われていなかつた神社の舞台を生かせたこともよかつたと思いますし、何より、地区に住むお母さんたちが、こどもたちが楽しめるイベントをやりたいと、頑張つたことがすばらしい！ 愛風も

すばらしい！ 愛風も
陰ながら、応援して

(愛風一同)

玉ねぎやニンジン、じゃがいもの寄付も募りました。さすがにお肉は購入しましたけれども、皆様のご厚意にて、こどもさんへのカレー配布は無料とすること

ができました。
ご協力、ありがとうございました。



150人分って、何合炊
ばいいの？からはじま
…、薪でかまどで、釜を
使って炊くことに。
ね、誰が炊けるの？ は
い、私達は、ずっと
やってきましたから！と、
期高齢のお二人が挙手！
ご協力ありがとうございます
！！

熊 岩槻は安全?

今年ほど、熊被害が多かつた年もありませんでした。かなり凄惨な事件として報じられています。熊たちにしてみれば、生きるために必要な餌を探しているだけだし、自分たちに危害を加えようとしている他の動物から身を守ろうとしているだけ・なのでしょうが、ヒトから見れば、危害を加える危険な野生動物です。

昨年は、全国的にどんぐり等の山の実りが豊作だったそうで、子育てがうまくいき、頭数が一気に増えたそうです。今年は逆に凶作で、昨年増えた頭数を山の実りだけでは養いきれない事態になつてているのだと。そうなると、食べ物を求めて、それまでは出てこなかつた里まで、食物探しをすることに…。

出てきてみたら、里には、柔らかくておいしい

白菜やら小松菜やら、樹にはたわわに実つた柿が熟れて甘くなつていて…。そりや、食べますよね。リンゴだって、山にはないくらい、甘く大きく品種改良されているわけですから。一度、食べて味を覚えて、しかも、夜間に食べたら、怖い思いも痛い思いもしなかつたとなれば、毎晩来るでしょう。人の出す生ゴミも、お肉や魚、山にはないバナナなども含まれていたりして、香りも魅力的だし、あさつてしましますよ。

それに、山に近い里の多くが、過疎化していく、耕作放棄地も多い。耕作放棄地は、3年で林にまで戻ってしまいます。体の大きい熊だって充分

に隠れられるくらいに。そういうところを伝つてくれば、身を隠しながら人の住む家の庭にたどりつける…。そこに来れば、ヒトは見向きもします。熊たちにしてみれば、生きるために必要な餌を探しているだけだし、自分たちに危害を加えようとしている他の動物から身を守ろうとしているだけ・なのでしょうが、ヒトから見れば、危害を加える危険な野生動物です。

夜、愛犬の散歩していると、狸やアライグマ、ハクビシンをみかけることがあります。彼らも、柿は食べます。岩槻にも野生動物が居るのです。山はありませんが、川があつて、川は遠くの山につながっています。河川敷も、藪と化し、熊だけ狐だつて、隠れられるほどになつていています。

静岡市では、市民に、庭の柿の実を探るようになつて、岩槻でも食べられるくらいになりましたが、今や熊をはじめとした野生動物の誘因になつてしまつようですから、自宅やご近所に柿やみかんがあるという方、何かしないとかもしれません。食べるのが一番皆が幸せであるように思いますが、採るのが課題ですね。（編集部）



庭に柿の木を植えた人は、食べたくて植えたのでしょうか？ みかんは、飾りで植えたかもしれませんね。温暖になり、甘く熟すようになります。岩槻でも食べられるくらいになりましたが、今や熊をはじめとした野生動物の誘因になつてしまつようですから、自宅やご近所に柿やみかんがあるという方、何かしないとかもしれません。食べるのが一番皆が幸せであるように思いますが、採るのが課題ですね。（編集部）

クリスマスの思い出

かれこれ二十年以上前になりますが、イギリスに留学していたことのある友人が、連れて行ってくれる立ったので、クリスマスの時期になつてしましました。

日本では、クリスマスは商業戦線真っ只中という様相で、どのお店も、今がかき入れ時とばかりに、来客であります。イギリスのクリスマスは違いました。もし、イギリス旅行を考えている方がいらっしゃいましたら、クリスマスから年末にかけての時期は避けることをお勧めします。なぜなら、どこもかしこもお休みだからです。

まず、宿がみつかりませんでした。満床なのでなく、お休みのところが多いのです。友人は住んでいたことがあるわけですので、自信があつたのでしょう。事前に予約はとらず、現地調達の予定でした。それがまずかつた。

結局、個人で自宅の二階に宿泊を受け入れてお宅を紹介してもらつて、泊めてもらうことになりました。さらに、日本は地方に行つてもコンビニは24時間営業していますが、そもそもコンビニが見当たらなかつたです。スーパーもデパートも、クリスマスはお休みでした。

驚いたのは、地下鉄も電車もバスもお休みだつたこと。レンタカーを借りることができたの



で、移動できましたけれども、町中がお休みになっているということに、とても驚きました。（都会は違うかも）

日本では、恋人たちがドキドキしながら時をすごす・ようなイメージがありますが、イギリスでは、街に出ていたこと達も皆、両親の元に帰ってきて、テレビもつけず、駆走を準備した食卓を皆で囲み、会話を楽しむ・そんな風にすごすようです。そんな時期に、観光客が行つては、部外者感はんぱなく…。

日本のひと昔前のお正月みたいだなと思いました。親戚一同が集まつて、祖父母をかこんで、今年もよろしくの挨拶をする…。家族の時間であつて、そのために、どの家庭も皆がそろうように、だから、あちこち店も公共交通機関もお休みだつたのです。営業していると、その人たちは、家族の元に帰れませんから。

考えてみれば、昔は日本も、三が日は、大きな店舗もお休みでしたよね？ いつから元旦営業するようになつたのでしょうか。市場だって、お盆と正月はお休みで、新鮮な魚も、正月休みをかけて初売りだったのですよね？ 家族を第一に据える文化を守り続けていることは、すばらしいと思いました。

あと信号がほとんどなかつたです。街と郊外の堀がはつきりしていて、街の中心部には必ず円形交差点が。外国に来たなど感じたところです。街ごとに、雰囲気が違いました。建物を国が

管理していた時代があるので、街ごとに使われている建材が統一されていたのです。ですから、この街は石造り、こちらはレンガ・と言う風に、街に入るとすぐどこの街か分かるくらい、特徴があるのでした。

日本にも、京都や川越、鎌倉のように、特徴的な街もありますが、東京のように、コンクリートのビルが林立していると、どこも同じに見えますから、素敵な文化だと思ったものです。

そうそう、泊めてもらつた宿ですが、もう100年以上も建つていて、直しながら使つているのだと教えてくれました。木で作られている階段は、人が踏んでへこんで、でもよく掃除されているのでしょう、黒光りしていました。室内に入る扉は、建物がひしゃげて徐々にゆがんできたそうで、斜めになつていましたが、きちんと修理されていて、スムーズに開け閉めができるました。斜めになつても、斜めのままで使えるように修復できる職人さんが居るということです。

宿のご主人が教えてくれました。家は、引き継ぐものなのだと。個人の財産だという考えはあまりなく、自分たちが住まなくなれば、次に住んでくれる人に引き渡すとおっしゃっていました。大事に大事に、直して使って、次の人に引き継ぐ。日本の紙と木でつくられた古民家にも、そのくらいの思い入れを、我々日本人が持つてもいいはずだと、思いながら聞いていました。昔のクリスマスの思い出です。

（しづか）

じゃんけんぽんつ

ご自宅で採れたというみかんのご寄付もありまして、こんな華やかなお弁当にすることができました。野菜の料理は、栄養価は高いですが、地味な色合いになりがちです。華やかな色に、甘い味、豊富なビタミンと、寒い季節の風邪予防にも。ありがとうございます！



12月は13と27日の開催。予約は、LINEか電話(くもう 090-4377-7607)で。

住み慣れた地域での
生活支援に取組んでいる

NPO法人愛風
を応援します！

店舗営業時間 11~翌朝5時 / 日曜祝日 11~翌朝3時	仲町2-4-2 / 8:00~19:00営業
永楽食堂 ☎ 756-2498 出前配達時間 11~15時 / 17~21時	なちクリーニング店 ☎ 751-7133 定休日: 水曜
院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19	岩槻6209-2 / カラオケ: 曜13~16時 千円(火・木・金は歌い放題)
竹内接骨院 ☎ 758-1345	むげん ☎ 749-4621 定休日: 日曜と月曜
毎週 月・火定休日。	はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり。
おしゃれ床屋 はやし。 ☎ 794-5675	治療院 すきっぷ ☎ 048-711-9273
お好み焼き 一文 ☎ 756-5543	プラスチック金型設計製作 城町2-6-41
岩槻5477-2 定休日 月曜	中村金型製作所 ☎ 756-9188
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143	火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25
お問い合わせ ☎ 048-757-6413	ビューティーサロン レオ ☎ 758-0415
訪問理容・美容も致します。火曜休み	太田2-2-20
理容室 レオン ☎ 757-7750	ほんまる歯科医院 0120-6480-78
皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工	9:30~21:00 定休日: 日曜
藤原精密 ☎ 757-2799	とわそりーぬ ☎ 756-4732
水曜定休	ベル・ジュバンスやっています (火曜・第3日曜定休)
喫茶みのり ☎ 757-7318	タマ美容室 ☎ 048-754-8834
-初心者、小・中学生指導します-	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜
団碁サロン琥珀 ☎ 090-3210-4392	予約制 ☎ 757-1200 渡辺幸夫
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。	新車・中古車〇車検-代車無料もあり。
ナカヨシ電器サービス (西町) ☎ 757-6561	野澤自動車 (浮谷) ☎ 798-1003
道口蛭田159-1	木曜定休: やきとり早めのご注文を...
若竹和菓子店 ☎ 754-2650	肉のやまざき (本丸) ☎ 758-1424
鉄・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休
大平豊店 (本丸) ☎ 757-1496	ゆうき美容室 ☎ 757-8238

自分流生活リハビリ

ＴＶを見てもラジオを聞いても、毎日健康づくりの体操が流されています。こうした番組があるということは、「健康維持を期待しているりスナー」がいるという事でしょう。がどれだけ日常的に持続した健康管理に取り組んでおられるか：？！

私自身も健康管理はあるでダメで、具合が悪くな

つたら医者任せ他人任せの優等生でしたが、心臓の手術をして以来、これではだめと、思い知られました。

江戸時代(狂歌の第一人者)蜀山人の歌「今まで人は人のことだと思ふたに、俺が死ぬとは、いつはたまらん」…。

そこで今一つ思い出したのが落語で「手遅れ医者」という演目です。舞台は江戸時代、長屋住まいの町内に医療の専門家として、一軒看板を出している医者がいるのですが、長屋の連中の具合が悪くなり、担ぎ込んでみてもうつても、「手遅れだ、手遅れだ」の対応が評判になり「手遅れ医者」と言う呼称になりました。それでも他に診療してくれるところがないので、ある日、長屋の住人が、その医者に担ぎ込まれた。案の定「ああ、これは手遅れだ」との診断。かつきこんだ連中は「だって先生、今先、階段から落ちたばかりで連れてきたんですよ、何故手遅れだ!」と苦情を伝えたが「それが悪い、階段から落ちる前に連れてこい」という落語です。何度も聞いても、話芸に引



き込まれて、笑ってしまうのですが、考えてみると 今の医療制度で、コロナワクチン、はしかの予防接種などなど 階段から落ちる前の「予防接種」ですよね。私も、後期高齢者の仲間入りをして、3,4種類医師からの処方薬を利用しているのですが、外出時の駅の階段、店舗での階段の上り下りには、手すりをしつかりつかみながら移動するようになりました。その上で、エレベーターでなく、階段利用の足、腰の運動をこころがけています。

という事で 前置きが長くなりましたが、在宅での体調管理、健康チェックも、選りどりみどり 沢山ありすぎて、これはもう自分の生活リズム、自分の体の訴えに従つてリハビリ(と言うより。手入れ手当)の方が、自分ではしつくりします。そこで、手入れ手当をどのようにするか、先ずは3・4冊本をあさつてみました。

(“からだの設計にミスはない”操体の原理・橋本敬三著)・・橋本先生は自分の治療法は自分で発明したものではなく、全部、民間から頂戴した。気持ちのいいことは何をしてもいい。苦しい方、痛い方に動くのではなく、ラクな方、気持ちのいい方へ動けばいい。

動き)というのは大きく分類して八つある。前後屈伸、左右屈伸、左右の捻じり、引っ張りと押し付け。

橋本先生は、「痛い運動は、それ以上やるなど前方に赤ランプが出ている」とだから、バツク運動しない。元に戻せばよくなるのだ」と、注意、喚起している。

大自然の原理として、人間は誰でも健康で幸福に一生を送れるように、ちゃんと設計されている。それができないのは生き方の自然法則から外れているためで、心身のバランスが崩れて病気になる。というのが橋本先生の教えです。

この教えに、意を強くして、自分の体に聞きなが

ら、毎日継続的に「手入れ手当」を続ける」とが、より確かな方法かもしれないと思ひ立ち、身体中で見る指圧の実施と、スクワット運動、かかと立ち動作なども、何時でも、どこでもできるだけ取り入れることにしました。途中で「腰折れしないように」事あるごとに、「指圧の心母心、押せば命の泉湧く」との指圧先生浪越徳次郎さんを思い出しながら、指圧による手入れ、継続しています。また、指圧を効果的にするためには、多少でも知識を身に着けることも必要なので(すぐに役立つ・ツボ療法100)7つ森書館／李 昇(リスンホ)著の本から*ベスト20をチェックしながら、継続は力なりを実行中です。

ここでは指圧師が頻度多く使用されるという20のツボの名前を挙げておきます。①足三里・②行間(こうかん)・③合谷・④太けい・⑤太衝・⑥三陰交・⑦中かん・⑧豊りゅう・⑨内庭・⑩陰陵泉・⑪関元・⑫内関・⑬百会・⑭神闕・⑮膈俞・⑯大椎・⑰血海・⑱承山・⑲命門・⑳ダン中 以上を目標にして、他のツボと組み合わせて広く応用できます。

全身には約360個のツボがあるそうですが、20のツボを使いこなせば、かなりの症状に対応できると思うです。ツボは、スマホでも検索できるようです。

す」とで、体のほうから教えてもらいます。

指圧器(T棒)も手作りであります。写真を参照してください。

マッサージするにしてもT棒指圧にしても、どこから始めて構いませんが、身体を三等分(頭→首筋・肩→腰・腰→足)にとらえながら手入れ手当始めましょう。

やれ打つなハエが手をする足をする。一茶の句

(余談ですが)、手足は体調管理に重要で、手は第二の脳・足は第一の心臓とたとえられるくらい、手当の大重要なポイントです。また足の裏は、五臓六腑を含めた体の反射帯として、世界中の研究者の一致した理解になつてゐるそうです。

青竹踏みが健康に良いという事が頷けます。頭に関しても、すり鉢を頭にのせてお灸をされる神事(百会ツボ)がニュースになることも見かけたこともありますね。この様な民間に活用されてきた手当法は安全で気持ちも和める手入れですが、この様に科学万能西洋医学を中心とした医療や治療が当たり前の昨今ですが、東洋医学、鍼灸、指圧なども、利

用している人達もかなりいるようです。

私自身も壮年期の働き盛りには、1日24時間を8時間労働・8時間睡眠・8時間自由時間(3拍子の物指)を目標に、健康管理に心がけながら、必要に応じて、残業労働も厭わず、どちらかと言えば仕事



中心の生き方をしてきたように思う。

しかし、後期高齢者の年代に入った今では、もう

体は、骨も筋肉も体中できしみ始めています。心臓

内科の先生からは、リハビリに通院しようとアドバイスされるのですが、一回のリハビリに半日かけるのは、ちょっと厳しい。そこで、前記した橋本敬三先生

の「自分の生き方が、自然の法則から外れているために、心身のバランスが崩れているので、身体が赤信号を出している」というのだから、自分でできる民間療法をしつかり実施あるのみと決めた。

一日24時間の持ち時間は変わらないが、4時間

くらいは、心身の手入れ手当でに使うことにしました。それも通院しての理学療法・指圧・マッサージ等、有資格者の治療ではなく、毎日の暮らしの中で頭の部分を指圧する、胸やお腹・背中・腰から足の間の痛みや痙攣など、その日の身体状況を踏まえながら、指圧器を使つたり、手を使つたり、足を使つたりして、毎日必ず手入れを続けることです。

指圧器や手・足使う指圧では一点を三秒、五秒、場所によっては十秒くらいでも大丈夫です。この手当を日々無理なく継続するのに、何處でいつ実施するかが、一日・一ヶ月・365日継続するための工夫や習慣づけが肝心です。

始めましょう…。もう一つ、習慣づけの励みの動機づけとして「手は第二の脳」「足は第二の心臓」「足裏の筋肉は全体の反射帯」として、五臓六腑(心

臓・肝臓・脾臓・肺・腎臓・大腸・小腸・胆のう・胃・三焦・膀胱)など、身体異常のアンテナショップだという認識も、動機づけのはげみにもなります。

こうして、橋本恵三医師の「身体の設計にミスはない」の教えを、なぞつてきましたが、「あつ」と驚いたことを、今一つ加えます。

私の、健康時の平熱体温は36.5度前後でしょう。39度超す高熱で「死」につながったり、雪山で遭難もありますね。命を守る日々の食事では100度以上の煮炊きの料理、熱を加えない生野菜、果物など、いとも簡単に36.5度前後の体温で、命を守る血を作り骨を作り筋肉を作り、体に不要なものは汗として、うんちとして、おしつことして、体外へ排出する。言葉を変えれば「消化・吸収・排泄・分解」を、いつも簡単に、体に備わっている臓器や各機関の活躍で命が維持されている訳です。

例えは、いろいろの都合で、かなりハードな労働で体を酷使しても一晩ゆっくり休めば、次の日は回復して、普段の生活に戻ることもできる。それは身体が必要に対応することと、四六時中各臓器や器官が健康管理の働きをしてくれているからで、日々感謝するのみです。

この人体の生命維持のからくりは、地球を含めた太陽を軸にした大宇宙の大自然の秩序に対して、小宇宙的存在という表現がされています。

これから、この小宇宙の人体を「頭部・上肢・下肢の三つに分けて、手入れ手当の案内を進めていきましょう。

① 頭から首・百会ツボ＝全身のツボのながれが全て百会穴に集まり、全身を調整できるツボ・と紹介されています。喉仏と言われる甲状腺・成人の

脳を維持し甲状腺ホルモンは全身の代謝を調整しエネルギー消費を一定に保つ役割もある。

T棒指圧もよし、甲状腺は親指人差指中指でつまむようにマッサージもよし。

② 上肢・胸、お腹、下腹部まで胃腸への刺激・胸腺や手の3里、合谷などの手当も心臓・お腹全体・肺などへの刺激は肩甲骨、背部の凝りなども和らげる。お腹への刺激は、握りこぶしで、ひらがなの「の」の字をイメージしてお腹全体を指圧する。

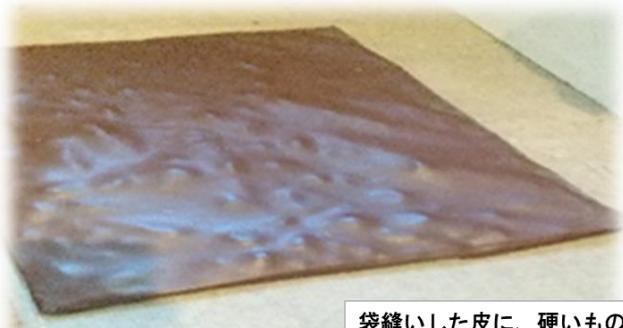
③ 下肢・足は第二の心臓と位置付けられるほど大事な要所ですが、抵抗力の増進、体力の増強等々、まさに、体を支えている一本脚そのものです。特に足三里やふくらはぎは男女をとばず健康保持に欠かせないツボと言われています。また高齢者には、足腰の筋肉の衰えはつきものなので、毎日一万歩。五千歩、最低でも三千歩は、心がけるように、掛け声のオンパレードですね。私は一千歩すら及ばないことがあります。その分テレビ見ながらとか風呂に入つたときとか、休む前のT棒指圧、スクワ

ット運動心がけています。

④

足の裏は、かかとからつま先に向かつて身体のほぼすべての反射帯が案内されています。不眠や、動悸・息切れなど精神神経系の症状にはよく効果があるそうです。足裏の中央部には右足肝臓や、腎臓・胃腎臓など・かかと生殖器・五本の指の位置には頭部(大脑小脳)・目・耳・その他各種の器官帯がある。左足・心臓や、すい臓などのツボがあり、右左反射体で少しの違いもあるので毎日続けることは大変な努力を要します

⑤ 日頃の暮らしの中の「…ながらできる…」。暮らしの中で、例えば風呂に入つているとき、手首と足首を左右にぐるぐる回す。風呂くらいのんびり入りしたい人は瞑想気分で、心のマッサージとしゃれこんで湯圧に任せた指圧手入れ手当を取り入れる。朝起きたら両手を上げて背伸びしながら同時に深呼吸。長息は長生きに通じるです。三呼一吸(さん、いっきゆう)深く息を吸い込んで、ツツツと口



袋縫いした皮に、硬いものが入れてある、足踏みマット

さあさあ、顔を洗いましょう・洗面場に子供が作ってくれた、足ふみマットが置いてあります。歯磨きしながら足裏刺激、みぎひだり体重を移動しながらマッサージ、顔を洗つてふき取るときには、目を閉じて軽く上下の骨回りと眼球を軽く指圧。十年以上前から免許証の検眼の時に、少し白内障かかりぎみ、言われたが、未だに手術することなく免許証もクリアーしています。

民間療法は治療にしても、健康維持にしても、大事な大事な命と健康につながる「宝の山」です。

紙面に限りがあります。もう一つ「真向法体操」という座つたまま、簡単に出来る四種類の体操があります。スマホかインターネットで検索して、活用してみてください。脳卒中で動けなくなつた高齢者が元気になつた体操だと言われています。

(K・クモの糸)

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464

11日にイオン浦和美園店で買い物をした時のレシートを、愛風のボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちが、イオンから、愛風に還元されます。普段の運営に必要な備品等を入手する一助になっています。

す。
暮らしの中で、例えば風呂に入つているとき、手首と足首を左右にぐるぐる回す。風呂くらいのんびり入りしたい人は瞑想気分で、心のマッサージとしゃれこんで湯圧に任せた指圧手入れ手当を取り入れる。朝起きたら両手を上げて背伸びしながら同時に深呼吸。長息は長生きに通じるです。三呼一吸(さん、いっきゆう)深く息を吸い込んで、ツツツと口

編集後記

12月に入り、霜が降りたようです。事務所の庭に植えてある朝顔がやっと？ しおれました。

温暖になってきたといつてもやはり冬は寒いですね。岩槻にはあまりないかと思いますが、大子町には、止水栓という水道装備があります。特に外水道の蛇口は、毛布でくるんだくらいでは凍結を予防できないため、あらかじめ蛇口以外に栓がついていて、それを閉めると、水道管の中にある水が元の大きな水道管に落ちてもどる.. よって外水道は凍って破壊されるを免れるわけです。ところ変わればですね。(しづか)