

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和6年2月 第210号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 Tel.843-7109

運営委員会発行

煙は、人になつく・・・

先日、テレビを見ていると、大人の人達が大きな木を燃やしていた。ふと、私の若い頃のキャンプ・ファイヤーのことを思い出した。

当時の、ファイヤーは第1部から第3部まであり、第1部は静かな雰囲気、女神を中心に歌を歌わない、ハーモニー中心だった。

第2部が娯楽中心で、大きな声で歌い、第3部は、全員がファイヤーから火をもらいタイマツを持って静かに歌い、終わりに広場の四方に各グループに別れ、静かに各人が持っているトーチを円型にかさねて、小さなトーチを作り、小聲で歌い、消えそうになるまで火を見つめていました。

その時、不思議なことに気がつきました。まっすぐに燃えていた火が、私一人になると「煙が生き物のように、私の方に向かってきた。」

たき火には、周りから勢いよく空気が流れ込むが「人が立つと、そこだけは空気の流れが弱まり、煙は自然に空気抵抗の少ない人の方に向かった。」バーベキューや線香の煙も「人のいる方向にむかう」

正月やお祭りの夜、神社で「境内の香炉の煙を浴びると、『願いがかなう』』との言い伝えもこの現象を利用した」そうです。

理由はどうであれ、神社の煙を身に浴びると、神秘的な気持ちになります。その時は、不思議に科学を忘れて、喜びましょう。

田川 悟

2月の行事予定

7日(水)	すこやか運動教室	14:30~16:00
20日(火)	お遊び教室	10:00~11:00
21日(水)	すこやか運動教室	14:30~16:00

御 礼

令和5年11月26日第19回ふれあいセンターまつりを開催致しましたところ、来賓各位のご臨席をはじめ地域の皆様に多数ご観覧いただき、無事終了することができました。これも皆さまのご協力の賜物と感謝に堪えません。

また、アンケートに寄せられた皆様のご意見を参考に、令和6年度も快適に楽しく観覧していただけるよう努めてまいります。ありがとうございました。

豆 知 識

過食は酵素のムダ遣い

食べ過ぎると、本来代謝用だった酵素が消化に回されてしまいます。すると代謝がおろそかになり臓器の働きが低下、いろいろな不調や病気にみまわれます。また「食後即寝る」も、睡眠中には働かない消化酵素（ペプシンやアミラーゼ）があるので避けましょう。

＜カチコチ身体をスッキリに＞

冬本番となると体が冷え、血行が悪くなって肩や腰の痛みの原因になります。筋肉を和らげ、血行を良くするストレッチは次の通りです。

(1) 肩周り、腰の筋肉をゆるめてリラックス。

- ①あお向けに寝て右ひざを立て、左手で右ひざを持って息を吐きながら左足の上に倒す。
- ②右腕は真横に伸ばすか、ひじを曲げて肩が楽に感じる位置に、そのまま5～6回呼吸する。反対側も同様にする。

(2) 肩甲骨まわりの筋肉を刺激し、肩を柔軟に。

- ①両足を組んで座り、息を吸いながら、右腕を背中に向かって曲げる。
- ②息を吐きながら左手を下から後ろに回し、両手をつなぐのですが、届かなければタオルを使って両手でにぎり、5～6回呼吸する。反対側も同様に。

(注意) 体を温めてから行うこと。腹式呼吸でゆっくりと呼吸し、吐くことを意識する。反動や弾みをつけずにゆっくりと動く。「気持ちいい」と感じる程度がよい。

＜冬のおでかけ前のストレッチ＞

冬は寒さのために身体が硬くなり、縮こまって「つまずき」になりやすい。冬のお出かけ前にする「つまずき防止のストレッチ」とは。

(1) ネコのポーズー 背中、腰、お尻、太ももの後ろが伸びる。

- ①四つんばいになり、首や肩の力を抜く。
- ②手は動かさずにお尻を後ろに突き出す。

(2) ふくらはぎのストレッチー ふくらはぎが伸びる。

- ①壁に手を当て、片方の足を後ろへ伸ばす。
- ②かかとを床につけたまま、もう片方の脚を曲げながら前にすり出して壁に手をつく。

(注意) 自然な呼吸、痛みのない範囲で20～30秒キープする。

四字熟語

よう い どう
用 意 □ 到

*心づかいが十分に行き届いていて、準備に少しも手落ちがないこと。

たい き せい
大 器 □ 成

*本当にすぐれた人は努力をして少しずつ進歩する。

いっ しょ めい
一 所 □ 命

*真剣に物事を行うこと。

し しろく ちゅう
四 六 □ 中

*一日中。

しょう しん めい
正 真 □ 銘

*まちがいなく本物であること。

てん しん まん
天 真 □ 漫

*少しもかざらず、ありのままに話したり、行動したりするさま。

答 よういしゅうとう たいきばんせい いっしょけんめい しろくじちゅう しょうしんしょうめい てんしんらんまん
用意周到 大器晩成 一所懸命 四六時中 正真正銘 天真爛漫