

初夏です…雨空と太陽と交互に来るこの時期、暑さにまだ慣れず体調を崩しやすい時期であります。温度計・湿度計を見ながら、冷房・除湿機能を使い水分補給をお願いします！

さて、今月号の目玉…下の写真に注目！！5月にさかのぼりますが、連休明けに瀬戸先生が和歌山のお母様に会いに行かれました。102歳！車椅子生活ながらもこの凛としたお姿！偉大な母の横で瀬戸先生の無邪気な笑顔(≧▽≦)、穏やかなイイ時間を過ごされたと思います。いくつになっても親であり子どもなのですね～！！自然と笑顔になってしまいます(*^-^*)



#お孫ちゃんズ

#親子3代阪神ファン



GABAってなんだっけ？

最近、お菓子などに「GABA」という文字を目にするようになり気になっておりました。

「GABA」とは脳や脊髄に多く存在するアミノ酸で興奮状態を抑え、精神を安定させてくれます。

「GABA」の不足はイライラや緊張などに繋がりますが現代ではストレス社会によって多くの「GABA」が消耗してしまい精神面が不安定になると言われます。

＜効果＞

① リラックス効果をもたらしストレスを軽減する。

② 血圧の上昇を抑えてくれる効果

③ 睡眠の質を高める ④ 中性脂肪を減らす

＜含まれる食品＞

発芽玄米・トマト・なす・ケール・パプリカ等々

今の時代に必要な存在…「GABA」を摂取して穏やかに安心して過ごしたいものです(*^-^*)

都道府県クイズ第1弾！！

- ① 県名に『色』が入っている県を1つ答えて下さい
- ② 県名に『季節』が入っている県を1つ答えて下さい
- ③ 県名に『福』が入っている県を3つ答えて下さい

夏です！

ラジオ体操に注目！

夏休みと言えば「ラジオ体操」！子どもの頃、カードにハンコをもらって最後に景品をもらった思い出があります。1928年(昭和3年)「国民保険体操」の名称にてNHK ラジオで放送されてから95年の歴史があります。そのラジオ体操を私事になりますが、肩こりで悩んだ3月より毎朝継続中であります。頭の中でメロディーを流すと体はちゃんと覚えているんですよ(ω)ノ 最初、肩関節がゴリゴリ鳴いていましたが今や抜けそうなくらいぶん回す事が出来ます(笑) 椅子に座っても出来るので肩こりや運動不足の方にお勧めです！是非子どもの頃を思い出してやってみてください！！伸ばすところは伸ばす等、体のどこを使っているか意識しながらやると効果ありとの事。今はNHKの「みんなの体操」が親しみやすいですかね。

何より継続は力なり…(^0^)/

都道府県クイズ第1弾の答え合わせ

① 青森 ② 秋田 ③ 福井・福島・福岡

(≧▽≦)いくつ答えられましたか～！