

急に寒くなりましたね。インフルエンザとコロナワクチンと続けて接種された皆様お疲れ様でした。接種した方もしない方も油断しないようくれぐれも気を付けて年末年始をお過ごしください。今年も一年ありがとうございました<(_ _)>

さて、この秋3年ぶりに瀬戸先生は和歌山へ帰省し、101歳のお母様に会ってることが出来ました。「私の腹から生まれた子だ。」と再会を喜ばれたそうです！！

そして今回も名言が出ました！！「あんたらを残して私は死ねない！！」

ブラボー！！大正の女性は強い！母は強い！背筋が伸びます！私たちまで元気ももらいました。これからも子ども達の心配を続け元気でいてください(*^▽^*)



ハホクリの一コマ



11月はハホ理事長と瀬戸先生のお誕生日でした！！
ホームページの写真を撮るときにサプライズショット！
大騒ぎの一コマです(笑)
瀬戸先生のお誕生日には、新聞の号外ができました！！
元気でいい歳をとりました



冷えは万病のもと

秋から冬へ寒さも本番となってきました。身体が冷えると血液の流れが悪くなり、免疫力が落ちます。体を動かし筋肉を鍛え自分の力で温まりましょう！なんと筋肉は唯一体の中で熱を生み出すことが出来、血液をポンプのように送り出して体中を巡らせる力をもっています。寒い時こそ使わないともったいない！！節電節電！保温に関しては*「3つの首」を温める他にカーディガンを着ると2.2℃、ひざ掛けは2.5℃、靴下1.2℃体感温度がアップします。また温かい飲み物で体の中からも効果を上げましょう！寒い冬を楽しく乗り越えましょう(^o^)/

お家で簡単ストレッチマン

自分で簡単に体を温める運動を紹介します。

- 1) 足ストレッチ(両足を伸ばして座ります)
 - ①足首を回しましょう
 - ②かかとを付け足指先を天井に向けてふくらはぎを伸ばします
 - ③指先を床の方に下げて足の甲を伸ばします。②③を繰り返します。
- 2) つま先立ちストレッチ～壁やバーにつかまって下さい～
 - ① 立った状態でつま先立ちになる。
 - ② かかとを床ギリギリのところまで下す。
 - ③ ゆっくり最初のつま先立ちになる。
* 椅子に座っても効果あります。
- 3) バランスストレッチ
 - ① 立った状態で足を前後に開いて軽く曲げ、ふくらはぎを伸ばす。
 - ② 両手を合わせ天井に向けて上半身と腕をまっすぐ上に伸ばす。
 - ③ 反対側も同じように行う
* 無理のないように…。



*「三つの首」とは
首・手首・足首

太い動脈が皮膚の近く走る為、冷えやすく逆に温めれば全身の血流が良くなります。

