



三島会館だより

第 68 号
令和 7 年 3 月 27 日

こんにちは！三島会館です。

このたよりが皆様のところに届くのは新年度になってからで、草木もすっかり春の装いになり、希望に満ちた新生活や新しい学校生活がスタートした人もおられると思います。

一方で、花粉症や新生活のストレス（「春バテ」などという言葉もありますね）で辛い思いをした（している）人もおられるのではないのでしょうか。この時期は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。予防策としては、①朝食は抜かない、②軽めの運動をする、③睡眠環境を整える、が挙げられます。少しの工夫で、なんとか乗り切ってもらいたいものです。

さて、6年度は地域の皆様には大変お世話になりました。7年度も地域の皆様にとって「敷居の低い」三島会館を目指しますので、どうぞよろしくお願いします。

健康体操「ゆるっと動こう」を開催しました。

3月23日（日）10時～11時30分に三島会館で、講師の石原秩子さんを招いて「健康体操の集い」を開きました。

飛び入り参加の親子さんもあり、最終的には9名の方が参加されました。足のマッサージや血行を良くする動きから始まって、上半身への運動まで、ゆっくりと丁寧に、皆さんの様子を見ながら指導していただき、最後は瞑想タイムで終わりました。



無理をしないことが大事で、「イタ気持ちいい」程度の運動が最も効果があるようです。タオル一本でできる軽い運動で、家庭でテレビを見ながらできる体操ですし、受講後は「足が伸びた」「身体が



軽くなった」との感想もありましたので、これを機会に、できれば地域の皆さんが声を掛けあって、またお仲間を誘いあって、一緒に身体を動かし、ワイワイ言いながら、お互いに健康寿命が延びれば、と思います。

健康寿命といえば、その秘訣として「かきくけこ」の5つの要素を挙げる人がいます。



- か（感動）：内にこもらず、視野を広く持つ
- き（機嫌）：心が潤うような活動をする
- く（工夫）：知的センスを磨き一生勉強を貫く
- け（健康）：体の声を聴きながら養生する
- こ（貢献）：少し気合が入るくらいの責任のある仕事や活動をする



一度にすべてを始めるのではなく、できることからボチボチと、無理のない程度に身体と心に栄養を与え続けることが、健康で長生きできる鍵なのでは？と思います。