

あおい通信 第237号

第237号 令和7年2月1日
 おでかけ専科デイサービス葵
 編集委員会
 練馬区大泉学園町6-9-21
 電話 03-3978-0919



2025年初めのお出掛けは、初詣でした！
 神社で参拝して、日々の感謝と今年の願掛けができました。

あおい お出かけ企画
 「大泉氷川神社」
 諏訪神社 初詣



今年も「あおい」の前で記念撮影♪
 皆さんとっても良い笑顔で撮れました。



東西南北

呼吸法

マスク生活で楽な口呼吸が習慣に！

新型コロナウイルス禍では、マスク生活を強いられ、息苦しい思いをしたものです。当時に比べ今は多くの場面でマスク着用から解放され、存分に息がでるようになってきています。

ところが「コロナ禍が収まった頃から、息が上がるドキドキするといった訴えをする人が目立つて増えていきます」と指摘するのは呼吸器科医の先生。「マスク生活で、呼吸のしやすい口での呼吸が習慣になった人が増えたためと考えられます」マ

スクなしの生活に戻っても、楽な口呼吸をするようになってしまったと先生は推測する。



口呼吸にはなに一つもないと警鐘を鳴らします。「口は消火器の入り口で、食べるためのもので、呼吸器のはじまりは鼻です。鼻はホコリや病原菌の流入を防ぎ、冷たい空気を温め、適度な湿度に調整し、喉や肺を守ってくれます。それが口呼吸では、花粉や病原菌がダイレクトに気管支へ入って、ぜんそくやアレルギーの原因になってしまいます」

呼吸回数過多が体内の酸素不足を招く。さらに呼吸に関する意外な盲点を指摘します。「ストレスや不規則な生活による自律神経の乱れ、姿勢の悪さなどから呼吸が浅く速くなっている人が目立ちます。これはプチ呼吸過多の状態です。どんな空気を取り入れれば問題がないように思えませんが、呼吸にも適正な量や質があるのです」そのカギを握っているのが二酸化炭素だといいます。血液中の酸素を細胞へと送り込むには二酸化炭素の力が必要とのこと。



深呼吸 pika.jp - 81967906

「呼吸を沢山すればするほど血中の二酸化炭素が過剰に失われ、細胞に渡される酸素が少なくなってしまうのです。体内に酸素を満たしたいならば、体内に適度な量の二酸化炭素を保持しておくことが重要ですよ、ゆつくりと深い呼吸を習慣にすることの重要性を説きます。様々な要因で肺はダメージを受けています。ところが肺は非常に我慢強い器官で、4割の機能が失われても痛みや苦しみを訴えないことでもあります。呼吸の乱れは肺からの危険信号です。医師の診断を受けましょう。」

今月の小物制作



1月は、「雪だるま」と「節分の鬼」を制作しました。皆さんとっても可愛らしい雪だるまと鬼が出来ました！！



駅弁紹介

福島県の人気駅弁

「海苔のりべん」
 家庭の味ともいえるお弁当の定番的なのり弁が、全国人気の駅弁としてテレビ番組などでも紹介されています。白いご飯に醤油味のやわらかいかつお節と海苔のせられ、2段になっているのでどこから食べても白米とおかかと海苔のコンビネーションを味わえます。ふたを開けると2列に敷かれた海苔の間に大きな梅干しがあり、味のアクセントとして嬉しい存在です。



おかずには控えめな味付けの里芋、ニンジン、ゴボウの煮つけに焼き鮭と卵焼きのほか漬物が付いていて、味の変化を楽しめて食がすすみます。「コンビネ弁当よりも値段は高いけど、たまに駅に買いに行くほどほどクセになる」おほかかの味がしよっぱすぎず甘すぎずで、たまらない味という声が多数集まりました。これは期待大です。

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります

新年会

葵の一コマ

新年会ではお屠蘇を頂きました。毎年の恒例行事ですが年始の曜日が毎年違うので、「お屠蘇飲むの10年ぶりだわ〜。美味しいね」と言う方もいらっしゃいました！



談話室

「ミカンが高い」
酷暑のためと、日焼けカ
メムシの被害で冬の果物
の定番「ミカン」の価格が
高騰している。主要産地で
生産が落ち込み今冬の価
格は今まで5年で最も高
い「過去最高レベル」とい
う。生産地で何が起きてい
るのか！

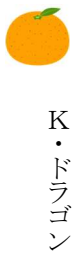
静岡県三ツ日産、ミカン
カン一盛り780円(税抜
き)和歌山産ミカン一袋4
80円(税抜き)18日ス
ーパーアキダイの店頭に
並んだミカンは、例年より
2割ほど高かった。店主に
よれば「本来は庶民的な

果物だが、今はバクバク
と気軽に食べられなくな
っている」と話す。

農林水産省によると、
ミカン1キロの販売価格
は平均769円(昨年1
2月前年)と前年より1
20円以上高い。「日国
連」によると1月の下旬
の京浜や京阪神など4大
市場におけるミカン1キ
ロの平均販売価格は45
7円(込み)と担当者は
「過去最高レベル」と話
す。愛媛県伊予市で40
年近く温州ミカンを栽培
する男性(64)は「こん
なことはこれまで経験が
ない」と嘆く。暖冬の影響
で越冬したとみられるカ
メムシが春先に発生して

しまった。そのため多くの
実が日焼けし、本来は秋か
ら冬にかけて色づく実が
青いままだった。

ミカンは収穫量が増え
る「表年」と減る「裏年」
が交互にあたり、今季は裏
年で要件が重なった。1ケ
ース20キロミカン2千
10分の1ほどだ。「これ
からも暑さが続けば産地
がもたない」と危機感を強
める。どこのミカンの産地
の生産者も暖冬と酷暑カ
メムシの影響で想定以上
の不作で今季の早生ミカ
ンに影響なければ良いが
と心配している。



K・ドラゴン

小篠瑞孝子(月火木金)
私は北海道函館市出身
で、数年前に北海道から練
馬に引越してきました。
結婚前まで列車の車内
販売の仕事をしていまし
た。結婚を機に退職して、
それからは専業主婦をし
ていました。
日々の生活に追われて
趣味を楽しむことはな



利用者さんの 紹介コーナー

なかでできませんでしたが、娘2人を育て上げ孫も4人できました。
今は葵さんに来て、皆
さんとお話しをすることが
が楽しみです。あと、体を
動かすことが好きなので
体操も楽しいです。これ
からも元気に通いたいと
思いますので、皆さん宜
しくお願致します。



岳温泉の歴史
土砂崩れや火災などに
よって、幾度とない移転を
よぎなくされてきた岳温

日本百名山、福島県の安
達太良山の麓に広がる、爽
やかな高原の温泉郷。豊か
な水と緑に恵まれた国民
温泉保養地でもある岳温
泉は、温泉神社への参道で
もあるヒマラヤ大通りを
中心に広がり、自然に囲ま
れつつも、昔ながらの温泉
街の風情も感じられます。
岳温泉を含む「あだたら高
原」とは、安達太良山の麓
一帯のことを指し、放牧さ
れている牛や野生のニホ
ンリスを見かけることも
できます。



岳温泉の全景

人気温泉地 岳(だけ)温泉

◆有名温泉地めぐり◆

泉。そこには、岳温泉を守
り、受け継いできた先人た
ちの歴史があります。現在
の岳温泉に至るまでの歴
史をご紹介します。

月7日の条に「小結温泉
に正五位下を授ける」と記
されていますが、この温泉
こそが「岳温泉」を指して
おり、千数百年前の平安時
代、既に京の都においてそ
の存在が知られていまし
た。

絵手紙



大場さん作

増田さん作



岩崎さん作

入江さん作



葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります