

# はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

## 謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

昨年も様々な出来事があった一年でした。9月には2020年夏期オリンピックの開催地が東京に決定しました。前回1964年に行われた東京オリンピックの時、私はまだ生まれておらず、残念ながらこの目で見ることは出来ませんでした。一方、日本が金メダル16個を含む計29個のメダルを獲得し、日本中に勇気と感動を与え、日本にとってスポーツがより身近な存在となった大きなきっかけであったと教わりました。2020年の東京オリンピックに向けては、日本が明るく、活気に溢れることを期待するとともに、オリンピック選手の活躍を応援したいと楽しみにしています。

さて、今年は十二支の7番目、『午年』です。

午(馬)は古くから人との付き合いが深く、人の役に立ってきた動物です。生まれたての子馬は生後一時間ほどで立ち上がり、三時間もしないうちに駆けることが出来るようになることから、『立ち上がり早い』

『立身出世の象徴』とされています。

また『物事が“うま”くいく』『幸福が駆け込んでくる』など、縁起がいい動物とも言われているようです。



足立区では昨年4月より『孤立ゼロプロジェクト』が始まりました。当センターにおきましても、職員が一丸となって地域の皆様に寄り添った支援を、まさに『犬馬の労』をいとわず、目指して参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## ほっとひと息。

昨年は冷え性対策として1日1回青竹踏みを行っていました。そのおかげで、足元がじんわりと暖かくなり、冷えにくくなってきたように思います。小さなことでも毎日続ける事が効果的なのだと実感しました。今年も続けて取り組んで行きたいと思っています。

皆さんも健康を意識して、できることからはじめてみてはいかがでしょうか？



# 乾燥に注意！！冬の保湿ケア ～セラミドを保つことが大切～

秋から冬にかけて、皮膚が白い粉をふいたようになり、かゆくなることはありませんか？  
ご存じの通り、これは皮膚の乾燥が原因です。年を重ねると、皮膚の水分量が少なくなる  
ことに加え、空気が乾燥することで、より一層乾燥が進んでいきます。

特にお肌にとって、もっとも重要な成分は「セラミド」と言われ、これが減ると水分量も  
減るため、この「セラミド」を保つことがとても大切です。

ますます乾燥する季節を迎えるための知っておきたいスキンケア（皮膚ケア）をご紹介します。

- ①室内で暖房器具を使う場合には、加湿器で湿度を60%以上に保ちましょう。  
(加湿器がない場合、タオルを濡らして干して置いてもいいです)
  - ②入浴時、ゴシゴシと強い力で洗うことは皮脂を取り除いてしまうため、弱酸性の石鹸を使って  
泡で洗うようにしましょう。
  - ③入浴後、すぐにセラミドやヒアルロン酸などの保湿成分が配合された保湿クリームなどを使い、  
お肌に潤いを与えましょう。
  - ④セラミドが含まれている、こんにゃくや大豆、ホウレンソウ、ヨーグルト、  
米など効果的に摂りましょう。
- ※クリーム等の購入にあたっては、医師や薬剤師等へのご相談をお願いします。



## 体にやさしい太極拳

太極拳は、誰にでも優しい効果の高い健康法です。  
ゆったりとした動きの太極拳は、本当に気持ちが良い、  
何ともいえない爽快感を味わうことができます

### 太極拳の効果

腰痛、肩こり、イライラ、冷え性、  
体カアップ、アンチエイジング、美肌、  
心のリフレッシュ、集中カアップ、ストレス解消など

覚えてしまえば  
一人でどこでもできる

誰でもできる

長く続けやすい



太極拳をおこなう機会がありましたら、  
是非ご参加いただき、効果を実感していただきたいと思います。