



ついに恐怖の2月がやってきました。。。

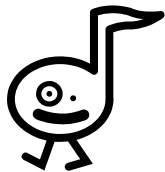
コタツや布団の魔力に負け、お寝坊の季節です♡

えっ! ? 私だけですか? ...

それはともかく(笑)コタツの魔力だけじゃなく、風邪さんにも負けず笑顔で過ごしましょうね♪

(宮本)

ご報告



<居場所>

1月の居場所はちょっとしたイベントがありましたよ~♪
なんとなんと!!!

ギターを弾きに来てもらったのです○(≧▽≦)○ イエイ!!

しかも~♪((○(〃^▽^〃)○))♪トキトキ

会員さんのカホン(ペルーの打楽器)伴奏つき♪♪

初めてなのに、上手~い♪♪

次はピアノできる人をお願いしようかなあ☆



それに SUGOROKU TALK は盛り上がりました☆

今度は大人数で大会みたいな感じで、またやりたいですね!! (笑)

<家族会>

今月の家族会もいつもより少し人数が多く、賑やかな家族会となりました。

今月はいつもと少し形を変え、個別面談を行いつつの家族会でした。

賑やかなのもあってか、真剣に色々な話をしていたかと思うと、気付いたら笑いの渦が♪
まだ家族会にされたことのない方も気分転換にもなるので、是非いらしてくださいね。



今月の予定

【家族会】ご家族の居場所(ご相談)受付しています。

<日時> 2月20日(日) 13時~15時まで <場所> ランタナ内心澄事務所

【居場所】居場所開設します。ランタナの心澄事務所を居場所としてご利用できます

<日時> 2月4日(金) 14時~17時頃まで
26日(金) 14時~17時頃まで



☆賛助会員を募集しています。

心澄では活動の趣旨を理解し応援していただける方を募っています。 賛助会員の方には、イベント案内や
会報誌などを送付させていただきます。よろしく願いいたします。 一口 5000円 下記の振込先まで

振込先 【十八銀行 北支店 普通 1011261 特定非営利活動法人 心澄】

☆会員さんが増えました☆



講演会の皆さんのおかげもあって、会員さんが少し増えました。
どんどん賑やかになっていければなあと思っています。
まだ相談に行くことが出来ずに、悩んでいる人がいるという話を耳にします。
私たちの広報不足もありますが、悩んでいる人が1日でも早く笑顔を取り戻すお手伝いをできればと願っています。
そして、会員さんが増えていただけると、相談に行きやすくなると思いますし、多くの家族の方の支えがあると、私たちにとっても心強く感じます。
みなさん、本当にありがとうございます。

風邪の予防法

「血の巡り(血行)の改善」

身体を動かしたり温めたりすることで血行の改善をはかります。

・身体を動かす

「健康のため」だけに行なうのではなく、運動そのものを楽しむのが長続きのコツだと思います。
日常生活においてこまめに身体を動かすようにします。車で行くところを歩くようにする、エレベーター(エスカレーター)を使わず階段を上り下りする、など。

・身体を温める

ゆっくりお風呂に入り、身体の内まで温めるようにしましょう。
乾布(冷水)摩擦を行なう。これには自律神経系の働きを強める作用もあるそうです。
ツボ(経穴)治療にも身体を温める効用があります(合谷・足三里)。

・身体を冷やさない

冬の減量(ダイエット)は避けます。体調を崩す原因になりやすいので。
寒いときはマフラー・手袋を身につける。
1年を通して冷暖房対策をこころがける。冷えすぎ・暖めすぎには注意が必要です。

「水分補給」

水分補給は重要です。意識的に水を飲むようにします。昼の間は1時間ごとにコップ1杯というように、のどを湿らせるという効果もあります。

「呼吸」

新鮮な空気を吸うように心がけます。空気は絶対必要な重要な栄養素という考え方ができます。
「鼻呼吸」と「口呼吸」。口呼吸が癖になっていると風邪をひきやすいそうです。できるだけ鼻で呼吸するようにしましょう。

マスクをつかう。これによりウイルスの侵入を約3割減らすことができるそうです。
室内では加湿器を使用します。冬の乾燥した空気対策です。

参考ホームページ <http://kihachin.net/qol/cold002.html>

お問い合わせ先

NPO法人 心澄(しんじょう)

長崎市馬町2-1 市民活動センター「ランタナ」内 事務室4 心澄 Tel. 090-7445-1853 (宮本)