

笑い太鼓

卵新聞

発行者

豊橋市東田仲の町57番地

NPO 法人 笑い太鼓

高次脳機能障害者支援センター

Tel 0532-63-6644

<https://www.waraidaiko.org/>

令和5年2月1日

第261号



ここは交通事故や脳出血などで障害を負った
人たちの社会参加を支援する施設です。

2月の予定

2月	1日(木)	仲の町公園掃除
	7日(火)	卵配達
	8日(水)	ゆとりの日(絵画)
	14日(火)	卵配達
	15日(水)	ゆとりの日(書道)
	21日(火)	卵配達
	28日(火)	卵配達

※ 予定は変更になることがあります。



寒さにもウイルスにも負けない！！

二月に入り本格的な冬が到来しましたので、まだまだ続くコロナウィルスとインフルエンザへの対策が必須となります。予防対策が重要としましては、事前にワクチンの接種・マスクの着用・手洗いの励行・睡眠を十分にとる・ビタミンCを意識的に摂る・部屋の換気等が重要となります。また、日頃からウォーキング等をして体力を付けて免疫力をアップさせておくことも必要です。

笑い太鼓では引き続き感染対策を行って部屋の換気、送迎車の換気を徹底しています。寒い時期に換気だなんて寒いと思われるかもしれませんがみんな作業や訓練に一生懸命取り組んでいるので寒いだなんて言ってもらえません。また昼食時にはパーテーション設置することで飛沫感染の予防に取り組んでいます。毎朝の検温やバイタルチェックで日々の健康チェックも欠かさず行っています。これからもまだまだ感染予防は続くと思いますが笑い太鼓は粘り強く取り組んでいきたいと思っております。皆様もくれぐれも体調に気を付けてお過ごしください。



『アンチエイジング』

今月は最近よく耳にする言葉『アンチエイジング』について取り上げたいと思います。

私ごとですが数ヶ月後には孫が産まれる予定となり、そうすると自ずと周りからは「お爺さん！」と呼ばれることとなります。自分が“お爺さん”だなんてこれまで想像したこともなかったのに……。よくよく考えてみれば、いつの間にか私も親父が死んだ年齢を超えてしまっていました。

これまでは自分の年齢についてあまり意識する事もなかったですが、自分の老いについても改めて考えさせられる状況になってきました。最近では人生百年とも言われていますが、今後は少しでも身体も心も若くいられるようどう生きていくべきなのか自分なりに考えてみました。

仕方のないことではありますが、生きていれば人間誰しもいずれは年老いていきます。

しかしながら、日頃の心掛け次第で心身共にいつまでも若々しくあることも可能であります。

その方法をいくつかあげたいと思います。

具体的に言いますと……

・「もう歳だから」と、物事を諦めたりしないこと。

様々な未経験の新しい事に興味を持ち、積極的にそれらにチャレンジすること。

・身だしなみを整えること。

近所のコンビニに買い物に出かけるだけでも、キッチンと身だしなみを整える様に務めること。

・目的を持った生活を送る。

一日中家に籠り、ボーッとTVやPCを観るだけで過ごさないこと

こういったほんの些細な心構えひとつでも、日々の積み重ねで数年後には大きな差になって気がついた時には他の人と比べて愕然とすることになるでしょう。

人生百年と言われる時代になりましたが、せっかくなら楽しかったと思える人生にしたいものです。

その為にはアンチエイジングは避けて通れない問題となります。

アンチエイジングを精神面からだけではなく、食事の面からも考えてみましょう。アンチエイジングな食事となると、自ずと日頃の健康作りにも繋がってきます。

まずは、高カロリーなお菓子やジュースはなるべく控えた方が良いでしょう。

逆に食べるべき物としては、各種栄養素を豊富に含んだ野菜、とりわけ大豆及び大豆製品・ビタミンやミネラル等を豊富に含んだきのこ・海藻類・ナッツ等々です。

また、飲み物としては、緑茶やトマトジュースがおすすめです。

そしてなんととっても卵！卵には若さを保つための栄養がたくさん詰まっています！

さらに、食べる際は良く噛んで、時間を掛けてゆっくり食べるとうまいでしょう。

こういった食生活を続けていると、アンチエイジングにも効果がありますし、更には普段の健康作りにもたいへんに役立ちますので、老後とは言わず、明日からでも生活を見直していくべきなのではないかと思います。皆さんも是非参考にしてみてください。

