



# しんまち 歳時記

第146号 2020年2月1日 発行

ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュパオ1FA

TEL 0197-63-3770

しんまち整体院

〒024-0072 北上市北鬼柳19-68

TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・ハル1F

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124



今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

「1枚の写真が物語る。」そんな話をしたいと思います。

年末に実家に帰った時のこと、母親が一枚の写真を持ってきました。父親の軍服姿(海軍に属していた)の写真でした。生前、父はあまり自分のことを話さない人だったので海軍に在籍していたことは知っていたものの詳しくは母親もよく分からず、この写真から調べてくれとのことでした。(随分と乱暴な頼み方です^^)そのときに私の脳裏に浮かんだのは、水沢ロータリークラブの大先輩、佐藤剛さんのお顔でした。早速、メールでご相談をしたら、日本海軍についてとてもとても良く知っている方を紹介して頂きました。メールで写真と海軍経理学校時代の同窓名簿を送りました。すると、2日後に返信を頂き、その頂いた資料と情報の正確さ、深い見識に本当にびっくりしました。家族ですら知らなかった、海軍経理学校補修学生第10期出身で入校した年月日、5ヶ月の訓練期間、任官した日、階級、終戦までの2年3ヶ月太平洋戦争で戦い、708名の中で85名の戦死者を出したことなど、次々と明らかになりました。その上に同窓会誌の父の姿が写っていたものを見せてもらい感激したと同時に、こういう事をここまで調べられること、それをライフワークとしている方がいるのに感動しました。

そして、戦争を知らない孫達世代(私も戦争を知らない世代ですが)にも伝えていかなければいけないと強く思った次第です。



株式会社 エキスパート  
代表取締役 浅川 進

## 受付時間変更のお知らせ

2月1日(土)より

午前 **9:00~12:30** 午後 **14:30~19:30** の受付となります。

水・土・祝日は今まで通り、8:30からの受付となります。

ご理解ご協力、宜しくお願い致します。



二〇二〇年がスタートいたしました。お正月はイベントが目白押しでも賑わいが見られました。特にアンパンマンショーと小柳ゆきのミニライブの時は、オープン前から並んでる人もいたほどです。そして、PAL新春パーティーに初参加してきました。とても華やかなパーティーで永年勤続表彰や、余興のダンス、ビンゴ大会などがあり、私後藤はスメルさんのパーカーが当たりました。最後はスタッフ全員で今年のPALの発展を祈りつつ3本締めをしました。

一月十二日にてPAL院もオープンから半年経ちます。PALの中ではまだまだ新参者ですが、段々と雰囲気溶け込んできたと思います。二月も節分豆まき大会、特別ご優待会など大きなイベントがあります。

PALに来た際は、しんまち 整体院に どうぞ お越し下さい。

気をつけて！  
冬の脱水症状

脱水症状といえば、夏に起きるイメージですが、空気が乾燥して水分を積極的にとらなくなる冬にも発症のリスクがあるのです！

◎冬は水分補給をおろそかにしがち

私たちの体は、普通に生活しているだけでも1日に2.5Lほどの水分を消費していると言われています。冬はたくさん汗をかく夏よりも、水分補給をおろそかにしがちです。空気も乾燥しやすく、実は体が水分を必要としているケースがあるため、特に意識をして水分補給をする必要があります。



◎日常生活に取り入れたい冬の脱水症状

1. こまめな水分補給

のどの乾きを感じる前に、きちんと水分をとる必要があります。1日3回の食事に加えて、次のようなタイミングでの水分補給をしましょう。

・起床時 ・午前10時頃 ・午後3時頃 ・入浴後 ・就寝前 ・トイレの後

2. 冬の乾燥対策

空気が乾燥している冬場は喉も渇きやすくなり、私たちの体はよりたくさんの水分を必要とします。特に自宅や職場では、暖房機器によって乾燥しがちになるので、積極的に乾燥対策をしましょう。

・加湿器を置く ・定期的に換気する ・洗濯物を部屋に干す ・室内に観葉植物を置く  
・水を張ったバケツにタオルをかけておく

冬場は空気も乾燥し、風邪もひきやすくなります。インフルエンザウイルスは空気が乾燥すればするほど活発になり、感染するリスクが高くなると言われています！

こまめな水分補給を心がけ、脱水・風邪対策をし今年の冬も健康な体で乗り越えましょう！！

Yahoo-jioカコラム

それって！  
間違いかも！?!?!

疲労には甘い物！脳がエネルギー源とするのはブドウ糖だから。それも一理ありますが、東洋医学的にはストレスには酸っぱいものをすすめます。

人体の生理は5つの構成要素からなっていて、お互いに影響し合っています。

季節、内臓、感情、色、味など5つに分けた「五行説」

これによると、春には内臓は肝、味は酸味に相当します。

疲れているときには酸昆布がオススメ！



驚異！！

インフルエンザ  
ウイルス

新型コロナ  
ウイルス



よりも感染力が強いベスト3



第1位

笑顔



第2位

不機嫌

第3位

あくび



笑顔は人を幸せにするといいますが、その検証をしている動画があります。おじさんが地下鉄で笑いの連鎖を起こしていきます(^ ^)

「Happiness starts with a smile.」  
You Tubeで1度見てみてください！