

すこやか通信

R5.12.18
発行



冬至の頃になりました。寒さの厳しいこの時期は一日の活動量も減りがちですね。こたつの中でも足首をグルグル回したりするとむくみ予防の効果があります。できることをして動く量が減らないように頑張っていきましょう！

2023年もまもなく終わろうとしています。この一年はどのような一年でしたか？

WBCの優勝、新型コロナウイルスが第5類へ移行、戦争、夏の猛暑、藤井聡太さんが初の全八冠制覇、冬の感染症拡大、阪神日本一など色々なことがありましたね。

「年が明けるとまた歳を取る、はあ〜」という言葉をため息とともによく聞きます。年を重ねることは仕方のないことですが、大切なのは心と体が元気なこと。病気やケガ、体調の変化で思うように体が動かないこともあるかもしれませんが、今の状況を受け入れて前向きに生活を続けようという気持ちが大事です。まだ自分に残っている機能(残存機能といえます)をしっかりと使い、できる限り今の生活を続けられるように体を動かしていきましょう。たくさんの方が運動にいられていますが「〇〇は嫌いだ、もう何にもできん」などのマイナス発言をされる方よりも「ありがとう、楽しい、頑張る」などプラス発言をされる方のほうが病気の重さに関係なく生き生きと楽しそうに生活されているように感じます。これからいろいろな出来事があり自身の心身も変化していくかと思えます。その中で、自分やその周りの方がプラスの空気で溢れるように発言や行動をしていきたいですね。本年もありがとございました。素敵な新年をお迎えください！

現在使われている紙幣デザインを一新することが発表されました。(2024年予定)

洪沢栄一氏

資本主義の父と呼ばれる。起業した中には日本で最初の銀行である第一国立銀行(現みずほ銀行)や東京ガス、キリンビールなどがある。

津田梅子氏

岩倉使節団に随行した最初の女子留学生の一人で、女子英学塾(現津田塾大学)を設立する。

北里柴三郎氏

世界で初めて破傷風菌の培養に成功し療法を開発した医学者。

アラビア数字で大きく書かれた数字により、外国人から見ても「いくらなのか」が分かりやすくなりました。いまのお札は見えなくなる「などと語る詐欺に注意しましょう。新紙幣が発行された後も現在使われているお金は引き続き使えます！



□に漢字を入れ四字熟語を完成させましょう！

例 一日一善

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ① | 一 | □ | 一 | □ |
| ② | 一 | □ | 一 | □ |
| ③ | 一 | □ | 一 | □ |
| ④ | 一 | □ | 一 | □ |
| ⑤ | 一 | □ | 一 | □ |
| ⑥ | 一 | □ | 一 | □ |

年末年始12/30~1/3
はお休みします。
2024年も祝日はお休み
致します。どうぞよろ
しく願いたします。