

民生委員児童委員だより

◇編集発行◇
泉区長命ヶ丘
四丁目19番4
民生児童委員
本間照雄

2023年は「癸卯(みずのと・う)」

健康で穏やかな日々を過ごせますように

卯(うさぎ)年

◇新年明けましておめでとうござい
ます。今年も幸多い一年であり
ますようにお祈り申し上げます。
◇今年の干支(えと)は「癸卯」。
干支は、「十二」と「十二支」の

明けましておめでとうございます

今年はどうんな歳

◇十二支や十干はそれぞれ独自の
意味を持っています。
◇「癸」が持つのは第十位であり、
物事の終わりと始まりを意味する
他、「癸」は「水」ともいわれる
一部であることから「種子が計
る」ともいわれるほどの大ききにな
り、春の間近でつぼみが花開く直
前である」といふ意味だとされ
ています。
◇「卯」は「うさぎ」「茂」といふ

組み合わせです。
◇十二支は、子(ね・ねずみ)、
丑(うし)、寅(とら)、卯(うさぎ)、
辰(たつ)、巳(みみず)、
午(うま)、未(ひつじ)、
申(さる)、酉(とり)、戌(いぬ)、
亥(いのち)といふこと、その
年の十二種類の動物になぞらえ
たものです。
◇この十二支が干支の意味で用い
られることがありますが、干支と
は本来「十干 十二支(じっかん

じゅうじ)「を略した呼び名で、
「十干(じっかん)」と「十二支を
組み合わせたもの」です。
◇十干とは、甲(こう)・きのえ、
乙(おつ)・きのと、丙(へい)・
ひのえ、丁(てい)・ひのと、
戊(ぼ)・ちのえ、己(き)・つ
ちのと、庚(こう)・かのえ、
辛(しん)・かのと、壬(じん)・
みずのえ、癸(き)・みずのと
の総称で、元は一から十までの
を数えるための言葉です。

字が由来といわれ「春の訪れを感
じる」という意味です。また、
「卯」といふ字の形が「門が開い
ている様子」を連想させることか
ら「冬の門が開き、飛び出る」と
いう意味があるといわれています。
◇この二つの組み合わせである癸
卯には、「これまでの努力が**花開
き、実り始める**こと」といった縁
起のよさを表しているといえま
す。

写真 賀茂神社初詣の様子
2023/01/01



漢字一字

◇2022年の世相を漢字一字で
表す今年の漢字は「戦」でした。
◇二月から現在まで続くロシア
によるウクライナへの軍事侵襲は、
世界に大きな衝撃を与えました。
さらに北朝鮮による相次ぐミサイ
ル発射により、多くの人が「戦」
争への恐怖や不安を感じました。
◇また、記録的な円安、原油など
の価格高騰。それに伴った急激な
物価高や電力不足との「戦い」を、
多くの人が日々の生活・家計を通
じて体感しました。
◇更に、生活の仕方を一変させた
新型コロナウイルスとの「戦い」
は、今なお続いています。
◇サッカーW杯や北京冬季五輪で
の熱「戦」、野球界での記録への
挑「戦」にも関心が集まりました。
◇こうした世相を反映して「戦」
が選ばれたと分析されていました。
◇皆さんは、今年の漢字一字を考
えましたか？様々な願いや豊足を
込めて今年の「漢字一字」を選ん
でみては如何でしょうか。
◇私は「挑」(いどむ)を選びま
した。四国八十八ヶ寺歩きお遍路
を計画しているからです。

阪神淡路大震災

◆6434人が犠牲になった阪神大震災。二八年前の1995(平成七)一月十七日早朝5時46分に淡路島を震源地とする震度七の大きな地震が発生し甚大な被害をもたらしました。自然災害が頻発する中、戦後初めて大都市を襲った直下型地震です。今日は、この記憶と教訓を伝える大切な一日になります。

◆当時、皆さんも現職だったと思いますが、職場でお昼のニュースで大きな地震があったことを知り、夕方のニュースでは、高速道路が倒れている映像や街が燃えている様子が映し出され、大変なことが起きていると初めて知りました。

◆東日本大震災が起きてからは、支援の在り方や住宅建設の方法を知りたくて、神戸市や淡路島に視察に行ったりしていました。ここで得られた知見は、南三陸町の被災者支援に生かしました。

◆皆さんは、阪神淡路大震災とどのような関わりをお持ちでしょうか。もしも、お近くにお孫さんなどがおりましたら、当時の事を語って聴かせるのも良いかもしれません。

身体に優しい生活

◆身体に優しい生活とは、薬やサプリメントに頼ることも時には必要ですが、日常の過ごし方にちょっとした気を配るだけでも、身体に優しい生活はできます。

◆運動編

・私たちの身体や脳は、原始時代の人々とそれほど大きく変化はしていないそうです。なので、私たちの身体や脳は、いまだにサバンナで暮らしている状態に有り、私たちが活発に動くことで、脳は敏感に反応すると言います。

・ほんの少し祖先の生活に近づくと、つまり身体をもっと動かせば、私たちの脳は、今よりもズッと効率的に動いてくれます。

・六十歳の被験者をウォーキングするグループと普段とかわらない生活のグループに分けて、一年後にBPIで脳の検査をしたそうです。

・結果は、ウォーキング群が健康増進だけでは無く、脳の各領域が活発に働き、脳の動きが改善されていました。ウォーキングで認知能力が改善されていたのです。

・身体を動かせば、脳の各領域が連携を強化され、脳機能が改善されるのです(引用：アンディッシュ・ハンセン2022『運動脳』サンマーク出版 37頁)。

◆幸せホルモン

・身体を動かしたり、朝日を浴びたりすることで、気持ちが前向きになったりします。

○オキトシン (oxytocin)

・オキトシンは、別名「愛とつながり」のホルモンといわれるのも、信頼関係、安心感のある中で沢山分泌されるといわれています。

・お互いに心が通じ合ったと感じた瞬間、つまり「共感」が生まれた時にオキトシンは分泌され、人は「幸せ」を感じるのです。

○セロトニン (serotonin)

・セロトニンは、日光、運動及びリズム体操で分泌が促され、感情のコントロール、神経の安定に深く関わっています。

・セロトニンが分泌されると、前向きな気持ちがわき起ります。

○ドーパミン (dopamine)

・ドーパミンは、別名「学習物質」ともいわれ、記憶増強効果を持ち、楽しい記憶を増強して書き留めてくれます。

・新しいことや、やや難しい課題に対して、工夫しながら取り組む

このことでドーパミンが分泌され、さらに褒められる事により更に分泌が促されます。

・美味しい物を食べたり、社会と交流したり、運動すると、測座核でドーパミンの分泌量が増えてポジティブな気分になり、その行為を繰り返したくなります。

◆わずかな運動で、健康増進が図られ、気持ちも安定して前向きにすることが出来ます。

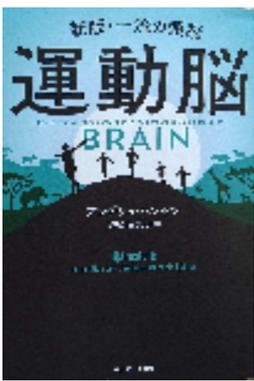
◆特別なことでは無く、日常生活の中で、身体を動かすことを少しでも意識することから始めても良いように思います。

・私の近所の方は、少し遠回りしてお買い物に行くそうです。それだけでも、陽の光を浴び歩数も増やしています。なので、いつでも若々しく活気があります。

この様な生活を見習いたいです。

◆携帯番号
090 2603 9100
民生委員児童委員
本間昭雄 (ほんま・てるお)

私はこの様な顔をしています。



参考文献
アンディッシュ・

気がかりなことがありまして、たぶんでも遠慮無くご連絡下さい。

特段の相談事があっても無くても構いません。



家はここです。平屋の家で、庭に13坪の鉄塔にアマチュア無線のアンテナが載っているのが目印です。

