

みLOOK1月号のご挨拶

編集長 深澤 直流

謹んで新春をお祝い申し上げます。
旧年中はご愛顧いただき誠にありがとうございました。
右記でも紹介しています昨年の漢字一文字でもあるように昨年は一昨年に続き災害災害が多い一年でした。改めて自然災害の恐ろしさを実感しました。
今年は東京オリンピックが7月に開催されます。今やメディアで報道されない日はないほど盛り上がりを見せています。ラグビーワールドカップに続き日本全国で盛り上がりを見せ、スポーツが持つ力を改めて感じられるかと思ひ非常に楽しみであります。
本年も気持ち新たに皆様の健康のお役に立ちにスタッフ一同、真剣に取り組んでまいります。変わらぬご愛顧の程、宜しく申し上げます。
ありがとうございました。



2019年漢字1文字で表すと！注目！

「標語カレンダー」を今年もたくさんのご応募ありがとうございました。その中からベスト3を発表します。

・1位「災」・2位「令」・3位「健」

1位は「災」という結果となりました。台風や豪雨などの自然災害に見舞われ、大変辛く苦しい一年だったように感じます。

今年は、皆様が健やかに笑って過ごせるような平和な世界であることを心より願います。

「標語カレンダープレゼント」

(社)倫理研究所発行2020標語カレンダー「今日の道しるべ」のたくさんのご応募ありがとうございました。
当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。



お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。
※お客様の個人情報、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。



<切り取り線>

「みLOOKペーパー 2020 1月号」アンケート用紙

お名前	コード	
TEL	コース	
ご住所	店名	

題目

通常ご投稿タイトル

- 健康の為にやっているちょっといいこと！
- 簡単レシピ 俳句・短歌・川柳
- 最近感じること
- お店へのご意見・ご感想
- 我が家の王様！我が家のエピソード

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

2020年1月 第241号

みLOOK



発行：(株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 <http://www.k-kajihara.co.jp/>

かけはし

新年 明けましておめでとうございます。

日頃、当社(株)カジハラの宅配牛乳を始め、その他の様々な乳製品をご利用下さり、誠にありがとうございます。心からの御礼と共に、感謝申し上げます。
さあ、2020年【令和2年】が始まりますね。暦は変わりました。カレンダーも新しいものに差し替えられました。新しいカレンダーは、日頃親しくしている電気屋さんや自動車の修理工場、それに農協や銀行などの金融機関。商店街仲間、今までお付き合いのあった様々な業者様から多種多様なカレンダーを頂いております。絵のきれいな物、書の内容に味のある物、使い勝手の非常に良い物、なんとなく飾ってあるだけで画になる物と様々です。そんな物を優先的に掲げています。

昨年、お客様にとっては如何だったでしょうか？思い通りうまく行きましたか？結果はどうだったでしょう？よし、これだけは今年の内にと何としてでもやるぞ！と腹をくくり、昨年の新年御来光にお願いした、貴方なりのシナリオがもし成功したとすれば最高に素敵ですね。拍手喝采です。

でもなかなかそう上手くは行かないのも世の常です。何故なら人生とは、苦難が多い【念け心】との闘いという感じがしますよね。仕事も面倒臭い、勉強も面倒臭い、掃除も面倒臭い。【もう、何もかも面倒臭い】。それは動物にはなく、人間だけが持っている特性だと思います。事を起こした後は必ず見直し、反省し、その後を上手に補い、更に成長させる。この技術・能力が、私たち人間世界を進歩させてきたのでしょね。

この倫理感、人間力を自分の身に着けようと、私たちは先人が唱えたきた、「人との出会いが人生を成功に

導く」を信じ、誰でも参加出来る倫理法人会という会を作り、毎週土曜日朝6時に集まり学んで来ております。

さて、最近よく耳にしますが、つい先日もテレビのコマーシャルで見た【PayPay (ペイペイ)】というキャッシュレスサービスが現在とても流行っているようですね。それも今、若者のほとんどが使っている携帯電話スマートフォンが主からしいです。私なんかそれまでスマートフォンではありませんでしたが、数ヶ月前、友人に時代に乗り遅れるぞ！と言われ、慌ててスマートフォンに買い換えました。そうはいっても高齢者にとっては、スマートフォンの操作は非常に難しいです。機能は少ないが、多少操作が易しいというので「らくらくフォン」という物に変えました。それから半年後、段々慣れ、面白くなり、今度はらくらくフォンでは物足りなくなり、直ぐにスマートフォンへと乗り換えました。そうしたら色々な事が出来るのですね！未知の世界へグッと踏み込めた感じがし、今とても楽しんでます。

現在、高齢の方でもクレジットカードや電子マネーといったキャッシュレス決済を使用している方が増えてきています。中でもスマートフォンを利用した、「QRコード・バーコード決済」の1つ【ペイペイ】は、約2000万人を超える利用者数があると聞き、とてもビックリしました。スマートフォンを買ったので、これからその仲間入り出来るかと思うと、嬉しくなりました。これから使いこなせるよう勉強して行きたいと思っています。



知ったかぶり健康情報「なぜ、冷えは万病の元なの？」

日に日に寒さが厳しくなってきました。昔から「冷えは万病の元」と言いますが…どうして、体が冷えると病気になってしまうのかわかりますか？冷えと病気との関係を理解して、寒い季節を元気に過ごしましょう！

■「血液」が冷え、ドロドロに…

体が冷えると、体の中の「血液」も冷えてしまいます。血液は温度が下がると粘度が増し、いわゆる「ドロドロ血」になってしまうのです。

「血液」は体の隅々に酸素や栄養素を運び、老廃物の回収も行っています。その血液がドロドロになって血行が悪くなると、体に様々な悪影響を及ぼします。

◆血流悪化が招く、体の不調

血液が本来の動きができなくなると、こんな不調が生じます。

- ・脳への血流量が減る
→ やる気の低下や、認知症
- ・動脈硬化が進み血管がつまる、破ける
→ 心筋梗塞や脳卒中など
- ・筋肉の活動に必要な栄養が不足、老廃物が蓄積
→ コリや痛みの原因に
- ・細胞が生まれ変われない
→ 肌荒れ、白髪、抜け毛など
- ・内臓機能の低下
→ 腸が冷えると下痢や便秘に

◆免疫力が低下し、病気にも…

特に怖いのは、ウイルスと戦う白血球などの「免疫細胞」が全身をスムーズに移動できなくなることで、免疫細胞は血液の流れによって体中をパト



ロールしています。それが滞ると、体の異常を見逃したり、病気の発見が遅れたりするので、様々な不調や深刻な病気に繋がってしまうのです。

◆血流アップが健康の秘訣！

つまり、体を温めて血液の流れを良くすることが病気予防のためには大切です。

①つま先立ちをしよう！

足先の血液を心臓に押し上げて戻しているのが、ふくらはぎの筋肉です。家事の合間に小まめなつま先立ちで、ふくらはぎを鍛えましょう。

②3つの首を温めよう！

冷たい空気に首、手首、足首が触れると血管が縮み、一気に血行が悪化します。特に太い血管が通っている首元は、マフラーなどでしっかり温めましょう。



③温まる食材を食べよう！

血行を促すニンニクや生姜、免疫力を高めるキノコやネギがオススメです。特に乾燥させた生姜は、体を芯から温めて血流を良くする力に優れ、古くから漢方薬にも多用されています。冷えを改善するためには、生の生姜ではなく、乾燥生姜を積極的に摂るようにしましょう。



「健康のミニ情報」

「白い物」と「冷たい物」を控えて体を温かく」

冷えや疲れが気になる人は、まず「白い物」を控えましょう。白米より玄米、白砂糖より黒砂糖と、精製されすぎていないもののほうが栄養豊富で体のめぐりをよくしてくれます。また冷たい物は内臓を冷やして代

謝の低下に。冷たい食べ物や飲み物はやめて、常温以上で口に入れるよう心がけて。



読者投稿コーナー

■山梨県甲府市にお住まいの光本様からのご投稿

平成から令和の年は、学ぶ事が、たくさんありました。一年間、せつない事、悲しい事、うれしい事、楽しい事、悔しい事など、すべて正しく受け止め 家族の絆のもと乗り越えて頑張ることが出来ました。まだまだいっぱい学ぶことがありますが一一つしっかり吸収出来るように・・・！令和2年は明るく元気に笑顔で生活したいと思っています。

お便りありがとうございます。昨年は本当に様々なことがあり、周囲の方々との絆が本当に大切なものだ改めて実感させられる年となりました。今年は明るく笑顔になれる日々で満ち溢れるように過ごしていきたいですね！

■山梨県南巨摩郡にお住まいの西尾様からのご投稿

朝の歯みがきの時 かかとを上げて、かかとをおろす時「トン」と音がする様に骨粗鬆症予防に良いと30回、腰回し30回左右、ひざを胸に付く様に上げ、後に蹴る様に動かしています。犬の散歩、畑と、身体を動かして今は相撲が楽しみに、毎日がこの時間が力が入ります。

日々の生活習慣の中で、身体に良い運動を行えると長く続けることができそうですね。寒くなってきたからといって、怠けず身体を動かすことを私も見習わなければと思います！また、お便りお待ちしております。

■山梨県西八代郡にお住まいの立川様からのご投稿

シニアのワタシ、「今日行く（教育）今日用（教養）」を目標に自分の趣味にいろいろチャレンジ今年からは陶芸愛好会に主人も新に加わり、過ごす中、感謝してます。朝は4人分の弁当を作り、時には弁当持参で出かける日もあり、メリハリを元に家事も手抜きですが、相乗効果で孫も同居で稽古事の送迎を受け、その発表の時、感動でウルウルとし、感性磨きにも繋がっています。

目標を持つことは何事においても大切なことですね。色々チャレンジしていく中で、ご自身の感性磨きに繋がる日々は充実されていることと思います。私も日々メリハリをつけ、感性を磨きたいと思っています。お便りありがとうございました。



■静岡県三島市にお住まいの望月様からのご投稿

年齢を重ねても丈夫な身体を維持し弱気を出さない(年だから)と云わないで前向きに何でも挑戦し進んで行く私も80才すぎたのに朝はラジオ体操に近くの保育園の園庭でやり1週間に1回卓球に1年位前よりカーブスにと頑張りちょっと自慢げにボランティアも15年位やっています。来年は「笑」の一文字にしたいです。家族が皆何んでも笑えていれば家中明るい家庭でいられます。

活動的なお客様のお話を聞き、私も寒さなどに負けずに色々なことへチャレンジしたいと思いました。健康な身体あつての笑顔ですね！また、お便りお待ちしておりますね。

■静岡県御殿場市にお住まいの田代様からのご投稿

我が家の可愛い孫は、学校から帰って来ると、真っ先に「ただいま、ばあちゃん、R-1 お願い」って、この笑顔が幸せ。家でも主人とニコニコ笑顔になる瞬間です。R-1 ありがとう！毎日、幸せ♡

お便りありがとうございます。可愛らしいお孫さまのエピソードに、こちらまで笑顔になりました。皆様を笑顔に出来るよう、これからも努力していきたいと思っています。

みしLOOK俳壇

【短歌】 おみやげの箱を開けばもみじ餅ツヤを頂く久しきつづ館

山梨県北杜市 大久保様

【俳句】 ふとん干しほっとひと息寒椿

神奈川県秦野市 福本様

【川柳】 孫曾孫末広がりて米の宴

山梨県甲府市 伊出様

