

“いきいき健康” オンライン・サロン



瀬

年の瀬



みなさま、こんにちは！

今年一年はどんな年だったのでしょうか。年の瀬が近づくとつれてなんとなくそわそわとし始めるのですが、流される日々の中のほんの少しの時間を見つけて、立ち止まって深呼吸をする大切さを感じています。ところで、「年の瀬」とはいつ頃のことを指すのか、ご存じでしょうか。

デジタル大辞泉：年の暮れ、年末

新明解国語辞典第7版：(それをうまく越せるかどうかが問題である)清算期としての年末

『岩波国語辞典第7版新版』：あわたましい年の暮れ(年越しをするのを川の瀬に見立てて言う)

どうやら辞書によって若干異なる模様……。でもやはり、年越しに近い時期に使った方がしっくりくるようです。考えてみると、「年の瀬が押し迫る」という言葉のように、新年をきちんと迎えるための準備で慌ただしいので、なんとなく気が急くような気持ちになるのでしょうか…。少し早いですが良いお年を！



11月のいきいき健康サロンまとめ

「認知症世界の歩き方onlineワークショップ」

イシュープラスデザイン、DeJaK(デーヤック)友の会との共催の「認知症世界の歩き方onlineワークショップ」が無事に行われました。

フランス、ドイツ、日本などからたくさんの方に参加していただき、ありがとうございました。

サロンのまとめはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-75582/>



今

12月のいきいき健康サロン

「不登校の話～その歴史、現状、そしてアプローチ」

2023年12月16日(土) フランス時間10時30分～(日本時間午後6時30分～)

文部科学省2022年度調査によると、日本の小・中学校における不登校児童生徒数は29万人。

前年度から22%増加し過去最多、在籍児童生徒に占める不登校児童生徒の割合は3.2%(前年度2.6%)になったそうです。

日本人会の連載コラム「La psy qui rit」でお馴染みの笑う心理士こと藤堂史恵さんが、日本の不登校の歴史、現在の状況、そして日仏の不登校に対するアプローチの仕方を教えてください。

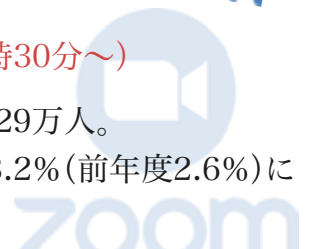
なお、フィエベ里奈先生によるいきいきヨガもあります。お楽しみに！

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75444/>

zoom





「健康長寿のための運動と身体活動 —マイオカインを活用しませんか?—」

～久住静代内科医～

「私たちの体には、平滑筋と横紋筋があります。平滑筋は血液の循環や胃や腸の蠕動を司り、内臓の働きを維持しています。横紋筋には心臓の拍動を担う心筋と、骨と連動して体を支え・動かす骨格筋があり、骨格筋は唯一自分の意志で動かしたり鍛えたりできる筋肉です。骨格筋は体重の約30-40%の重量を占める非常に大きな生体器官です。…」

筋肉とマイオカインの関係とは? 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75623/>



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

人類は、極めて有用な武器を手に入れている。
それは笑いの声の事だ

マーク・トゥエイン 小説家

「2023年もあっという間に後一月を残す所までできました。

年末と言えば、やはり、M-1グランプリでしょう。夏から、第一回戦の各日程の上位3組から見始めて、新しい人達や、実力者勢のお笑いを堪能しました。11月末の今現在、準決勝30組までが発表されました。今回は、私なりの(私が希望する)今年の優勝予想をしてみたいと思います…。」

お笑いをこよなく愛する心理士の予想とは? 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75679/>

鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～



「冬時間に変わり、めっきり冷え込み始めましたね。今回は効率的にお身体を温めるツボ、部位を紹介します。悪寒や肩や首周りが重い、寒くて肩に力が入りやすい時は、ホットカイロ等で「風門」というツボ周辺を温めると楽になりやすいです。特に風邪の初期はここをしっかりと守って温める事で悪化を防止に繋がります。…」

これで冷え性とおさらば?! 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75681/>

配信停止希望の方はこちらのフォームから  <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>