

“いきいき健康” オンライン・サロン



女

国際女性の日



みなさま、こんにちは。

なんとなく日が長くなり、今月最後の週末はいよいよ夏時間へ。

お雛祭りも終了し、今月は少々遅くなってしまいましたが、細々と長く続ける・・・をモットーとさせていただいて
おりますこの“いきいき健康” オンライン・サロン、どうか大目大目に見てやってくださいませ…。

さて、来る3月8日は「国際女性の日」です。女性たちが、平和と安全、開発における役割の拡大、組織やコミュニティにおける地位向上などによって、どこまでその可能性を広げてきたかを確認すると同時に、今後のさらなる前進に向けて話し合う機会として、1975年に国連により定められた記念日です。

もはや女性、男性というくくりではなく、「人間」として差別することなく平等でありたいものですね。





最新
役立つ 医療情報

邦人健康サポートチーム

お久しぶりの邦人健康サポートチーム! 以下、Facebookのアドレスが変わりました。



 邦人健康サポートの会、随時情報発信中です 

新アドレスはこちら



<https://www.facebook.com/kenkosupport.fr/>

今

③月のいきいき健康サロン

Zoom

「いのちと人生のものがたり～在宅療養の考え方」

2024年3月23日(土) フランス時間10時30分～(日本時間午後6時30分～)

「あなたらしい、いい人生だったよね」と、大切な人の最期を穏やかに見送ったり、また自分も見送られたい。

今回は在宅医療のパイオニアとして活躍されている日本の二人の医師にお話をいただきます。

一人目は、人生の最期を病院ではなく、自然一杯の中でその人らしく自由に過ごしながらか迎えられるようにと、「ものがたりの街」を富山県砺波市に設立された佐藤伸彦先生、二人目は、NPO法人くみサポ共同代表理事として、何度かいきいき健康サロンや在仏日本人会セミナーにもご登壇いただいた緩和ケア医の大井裕子先生です。



申込み・詳細はこちら

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78197/>

2月のいきいき健康サロンまとめ

「医療の常識・非常識

～耳鼻咽喉科疾患を中心に～」

耳鼻咽喉科の大坪俊雄先生による、創傷ケア、喉頭異物(魚骨)、鼻出血、耳垢(耳掃除)など、目から鱗の最新医療情報をたくさん教えていただきました。

見逃した方も必見! サロンの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-78233/>



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

笑い声は太陽。人々の表情から冬を追い払ってくれる。

Victor Hugo 詩人、小説家、政治家

「最近色々な出会いがあり、自分の思いや考えが、以前は点と点だったのが、そこに線で結ばれるような事が多くなってきました。これもひとえに、昔の出会いを大事にしつつ、新しい出会いにもオープンにして広げていったからかと、勝手に思っております。随分前に、フランス人の主人より、私の方がフランスでできた友達が多くなりました。フランス語力がいまいちな私は、グループで居る時より、一対一で居る時に自分のキャラが発揮できます。もどかしいこともあります。見ている人は見ているのです。ここは人間力で頑張るしかない。何より、世界で通じるユーモアが一番大事ですね。かつて、英語やフランス語で、メール上での文字で同僚や友達を笑わせて、その人と一歩も二歩も深く仲良くなれたこともありました。我が家でパーティーをやる時は…」

お笑いをこよなく愛する心理士の極上のおもてなしとは？

続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78287/>

鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～



「冬の割には温暖な今冬ですが、どうしても冬場は肩を縮ませてしまいます。なおかつ最近では年齢層に関わらず、スマートフォンやノートパソコンの作業が当たり前になっている方が大半であろうと思います。うちのクライアント様にも高校生や大学生でいわゆる四十、五十肩の様な症状でお見えになるケースが増えていきます。手の痺れのみでなく頸椎痛、偏頭痛、耳鳴り、眼圧や視力低下、悪化すると鬱のような精神的な疾患に結びつく事もあるくらいに鎖骨、肩甲骨、頸椎の位置関係は、健康なお身体にとって無視できない箇所です。誰にでも無理なく出来て効果的なツボを刺激しながらリリースする方法を常に模索していますが、今回は腕のツボとお顔のツボで見つけやすく、ちょっとした動きを加える事で筋膜の捻れを解消できる方法を紹介します…」

必見！効果的なツボ刺激とは？ 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78278/>