

# “いきいき健康” オンライン・サロン



## 国

## 祝日



みなさま、こんにちは!

祝日の多い5月、今年は月曜日に重なる事が多く、三連休になると少しだけウキウキ。

先日、車の運転中にラジオを聴いていたら、「世界で一番祝日が多い国はどこでしょう」というクイズが…。

一人勝手に、そんなの日本に決まってるーなんて思っていたら、

正解は…

コロンビア



タイ



でした。なんと一年間で18日も祝日があるそうです。(ちなみに日本は16日、フランスは11日)

蛇足ですが、日本の祝日は「国民こぞって祝い、感謝し、又は記念する日」だそうです。「こぞ(挙)って」…

という言葉がなんだか面白くて、喜ばないとバチが当たりそうな感じが、ああ日本だなあって思ってしまったのは私だけでしょうか…。

## 4月のいきいき健康サロンまとめ

「その症状、アレルギー?」



本庄谷先生が大変かっこよく、フランスでの最新アレルギー情報が聞けてとてもよかったです。

フランスをはじめとするヨーロッパのアレルギーの現状、今後も増え続けるであろう環境変化によるアレルギー患者の増加などなど、興味深い情報が盛りだくさんでした。

現在のアレルギー治療、小児食物アレルギー予防や花粉症対策なども含め、リンク先にスライド資料もありますので、是非ご覧ください。



アーカイブ動画もあり!サロンの報告はこちらのページから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-74383/>

## 来

## 5月のいきいき健康サロン

Zoom

「日本人の体質について考える」

2023年5月14日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

「フランスのパンが美味しいのに…」「ステーキ&フリットがキツイ…」「チーズとワインが好きなのに…」

そのお悩み、もしかすると「日本人の体質」に由来しているのかもしれない。

食いしん坊かつお酒も大好き、管理栄養士で三児の母である小椎尾真衣(こじお まい)ことわたくしめがずっと気になっている「日本人の体質」についてお話しさせていただきます。どうぞ宜しくお願いします。

作業療法士の文平さんによる『いきいき体操』あります。お楽しみに!

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74370/>





笑う 心理士



## La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～



愛嬌というのはね、自分より強いものを倒す柔らかい武器だよ

作家 夏目漱石

ずいぶんと前の話ですが、娘が地元の公立幼稚園に入る前、園長先生と面接がありました。その面接で、園長から沢山の嫌味・否定的意見を言われ、一旦入園の書類にサインをしたもの、「この人は自分や、娘の事が嫌いなのだろう。そんな所に娘を預けるのはよくない。」と思い、翌日に転園の願いを出しましたが、却下されてしまいました。その時点で、近所の方や市役所の担当者、そして教育委員会に、園長との出来事を話すと、皆一様に園長の評判が良くないと教えてくれました。教育委員会の人からは、「あの園長と問題があるのは、あなただけではないので、安心してください。」とも言われました。

既に新学年が始まっており、このまま園長と膠着状態が続いて、娘が幼稚園に行けなくなってしまうのはよくないと思い、この幼稚園に預けることを決意し、通うことになりました。幸い娘は園長のクラスではないので、直接的な問題はありませんでしたが、いつも園の玄関の前に居る園長に挨拶しても、完全に無視される日々が始まりました…

マイナスからの一発逆転劇！ 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74485/>

鍼灸師の 四方山話

## 鍼灸師のよもやま話(5)

～ 岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師 ～



Givré de Mars、Givré de printemps と言いますが、ここ最近の雨で湿度が高く肌寒い日が続くと、とても不快に感じる事も少なくないのではないのでしょうか。

毎年この時期には、身体が重い、やる気が出ない、古傷が痛む、メンタルの不調など、人によってはさまざまな症状が出てきます。

この湿気の多い時期の体調不良を中医学では「湿邪」と呼びます。

外に湿気が多いと、水分代謝が滞り易くなり、身体の中に必要以上の水分がたまりやすく、むくみの原因となります。トマト、きゅうり、ズッキーニなどの夏野菜には、カリウムという成分が入っていて、身体の中のナトリウムと水分を外に出す働きがあります。

生姜、ねぎの様な温性の食材で、体を内側から温め発汗を促すの食材や、シナモン等、体を温め冷えを改善、体のすみずみまで血液を行きわたらせる作用のある香味野菜と上手く組み合わせて、湿気を出るだけ溜め過ぎないように心がけると、お身体を軽く保てると思います。

生姜の使い分け！ 続きのお話はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74445//>

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/>