

# “いきいき健康” オンライン・サロン



## 在



## “神無月”

～ 暦の中のことば ～



みなさん、こんにちは! お天気が良く、暑かった夏もとうとうおしまい…。

着実に日は短くなり、いつのまにか朝晩はしっかりと冷え込み、コートが必要な季節になりましたね。のんびりしていると、あっという間に冬に突入してしまいそうな勢いですね。

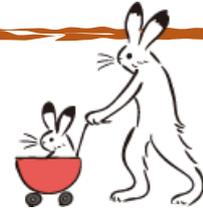
和風月名での10月は「神無月」

この月に日本中の八百万(やおよろず)の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

日本の行事・暦サイト (<http://koyomigyouji.com/>) より引用

## 子

## フランスにおける妊娠・出産体験



看護師、助産師、保健師、国際インファントマッサージ協会インストラクターである川崎梓さんから、フランスでの妊娠出産に役に立つわかりやすい基礎情報と、経験者の方々の貴重な体験談をもとに産院に関する情報を詳細にまとめた大変貴重なレポートを邦人健康サポートの会にご寄稿をいただきました。

レポートは在仏日本人会のページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/informations/post-72241/>



 邦人健康サポートの会も随時情報発信中です 

<https://www.facebook.com/akahige.paris>



## 9月のいきいき健康サロンまとめ

～ フランスで終活を楽しむための導入講座 ～



トランスユーロの青木広美先生を講師にお迎えし、以下の項目ににそってお話いただきました。

1. フランスで年をとるということ 2. 荷物が増える(捨てられない) 3. 荷物の整理ができない(届かない、足がいたい) 4. 認知、体の不自由な方のお引っ越し現場 5. 葬儀の不安など 6. 遺品整理はほぼ粗大ごみ作業 → 今からできること

鉄は熱いうちに打てとはまさにこのこと! 今週末からでも、まずは50mlのビニール袋を持って、何年も使っていないメモ帳や袋、賞味期限切れの食べ物や薬、着ない服などを入れて捨てていきましょう! 本棚からの整理もおすすめてです。不用品の整理は、今の生活をより楽しくするためのスペース作りにもなります。

サロンのまとめは在仏日本人会のページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-72970/>

今

## 10月のいきいき健康サロン

Zoom

どうする?どうなる?シニアの単身永住帰国

2022年10月15日(土) 午前10時30分より(日本時間午後5時30分より)

最近、海外で生活してきた日本人が、シニアとして単身でも日本に帰国するケースが増えてきているそうです。帰国する際、「何が問題となるのか」「何に気を付けていただくべきなのか」。

日本において司法書士・行政書士法人を経営、シニアのお困りごと相談サロン「リレーションサロン」を運営されている山口里美先生が、「安心して帰国するために」知っておきたい、今の日本の現状を中心にお話させていただきます。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-72916/>



鍼灸師のよもやま話

## 秋にオススメの食材

～ 鍼灸師さんのよもやま話 ～



薬膳及び中医学の五行説には季節それぞれに相応する「色」と「臓器」があります。

秋の色は白、臓器は肺です。

Covid 19 の変異株がどうあれ、感染後よく訴えられる症状に「長引く咳」があります。

肺をしっかり労わるお勧め食材を今回はお伝えできればと思います。

まずこの時期は「菊」を使ったお茶はいかがでしょう。

中国では、9月の重陽節ごろに飲まれる菊花酒という習慣があります。菊の花は漢方でも肺や肝臓に働きかけ、腎臓を強める効果があるとされています。気分を落ち着かせてくれる効能もあります。

フランスでは Chrysanthème をハーブティーとして気軽に取り入れられるのではないかと思います。

私自身は Chrysanthème, Camomille (カモミール) に蜂蜜を足して飲む事が多いです。

そして日常の食材は、白い物を目安に選んで下さい。

蓮根、山芋、里芋、キノコ類、白胡麻、大根、梨、葡萄、りんご、松の実、白キクラゲ、イカ、牡蠣、白味魚、豆乳、牛乳... 特に、水分を多く含む梨や葡萄、大根は比較的簡単に毎日摂取出来るのではないのでしょうか?

これらに加えて、冬に相当する臓器「腎」の気を養う海藻類を意識的に加えると、より良いと思います。

また夏の疲れがどうも取れにくい様に思われる場合、米、豆腐、じゃがいも、鶏肉、カボチャ、さつまいも、鮭、枸杞の実などの脾の気を補う食材と一緒に召し上がってみて下さい。

プロフィール：岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師

UFPMC(Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise フランス中医学連合会) 所属、国際中医医師鍼灸師免許所持、パリ13区にて開業中。



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/>