

“いきいき健康” オンライン・サロン



暦

六曜

みなさま、こんにちは。

春分も過ぎ、夏時間になり、待ちに待った春の訪れですね!

…とはいえお天気はまだまだ不安定。体調管理には十分気をつけてくださいませ。

ところで、「六曜」という暦の中で吉凶を表す言葉をご存じでしょうか?

六曜(ろくよう)は14世紀ごろに中国から日本に伝えられましたが、広く行われるようになったのは幕末以降のことです。時代とともにその名称や順序も変遷していて、現在は、先勝、友引、先負、仏滅、大安、赤口となっています。意味の解釈は様々で、どれが正しいという基準はありません。

先勝：急ぐことは吉。午前は吉、午後は凶。

友引：友を引く。祝い事は良いが葬式などの凶事を忌む。朝夕は吉、正午は凶など。

先負：何事も控えめに平静を保つ日。午前は凶、午後は吉。

仏滅：万事凶。葬式や法事は構わない。

大安：万事大吉。特に婚礼に良い。

赤口：凶日。特に祝事は大凶。火の元、刃物に要注意。正午は吉、朝夕は凶。

3月のいきいき健康サロンまとめ

「アーユルヴェーダの食養生」

アーユルヴェーダとは、心と体のバランスを求めするために受け継がれてきた深いスピリチュアルな伝統であること、自分が自然の一部であるということ、個人の身体の健康が、地球の健康、世界平和を祈ることにつながっていくことなど。

環境問題や戦争などで、グローバルなレベルでバランスが乱れている現代こそ、大切な教えであるというフィエベ里奈先生のお話が身に染みました。

アーカイブ動画あり! サロンの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74170/>

来

4月のいきいき健康サロン

「その症状、アレルギー?」

2023年4月16日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

この季節に多くの方が悩まされる花粉アレルギーはみなさんよくご存知だとは思いますが、そもそもアレルギーとは何でしょう。

私たちの体には異物などから身を守るための「免疫」という仕組みがそなわっており、その免疫の働きが環境やライフサイクルの変化によって異常を起してしまう状態が「アレルギー」と言われています。これらのアレルギーとうまく付き合っていくにはどうすればいいのか、本庄谷先生が教えてください。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74182/>



コラム

心がラクになるヒント

子どもがなかなかいうことを聞かないときの 対応の秘訣

～山田千晶 Psychologue JP臨床心理士・公認心理師～

子どものことが大切だからこそ、

「早く寝て欲しい」「自分で片付けられるようになって欲しい」「自分で宿題をするようになって欲しい」と思っているのにいうことを聞いてくれないことってありますよね。

優しくいっても全然いうことを聞かないから最後は強く言わないといけなくて、強く言っても反発されたり、渋々動いていて、また次の日も同じことの繰り返し。一体いつになったら自分から動いてくれるのだろうか、と思われている保護者の方も多いのではないのでしょうか・・・



親の想いを子供に伝えるには？ 続きのコラムはこちらのページから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74256/>

エッセイ

笑う 心理士



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

笑顔は女の子ができる最高のメイクよ

女優・モデル マリリン・モンロー



今回は、昭和の死語をふんだんに盛り込んでみました。

齢五十を超えましたが、気持はまだまだヤングです。親に八十を過ぎてからスマートフォンを使わせようとしたのですが、ボタンの操作がうまくできずに、敢え無く断念。耳がかなり聞こえなくなってから、補聴器を使わせようとしても、「(補聴器の音が)うるさい!」と、これも断念。こういう最新・便利機器への対応には、早めに興味を持ち、そして使いこなすことが、この人生の荒波をサーフィン🏄のように楽しく生き抜くためには、大事だと強く思ったのでした・・・

死語満載で誰もが笑顔に?! 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74258/>

鍼

灸師の 四方山話

鍼灸師のよもやま話(4)

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～

ヨーロッパ生活の体感として、春は、四季の中で一番「気」が乱れやすい季節 だと感じます。冬の間「陰」の要素が少しずつ減り、「陽」の要素である日射量が一気に増え、花々が咲き、一斉に芽吹く木々、自然界の陰陽バランスの変化は、私たちにも影響を及ぼします・・・

バランスを整えるために取り入れたい食物は？ 続きのお話はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74197/>

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/>