

# “いきいき健康” オンライン・サロン



## 事



### 「七五三」

～ 日本の年中行事 ～



みなさん、こんにちは！ いよいよ冬時間に切り替わり、日本との時差も8時間になりましたね。11月15日は七五三。数え年で、男の子は5歳、女の子は3歳と7歳に、晴れ着を着て神社・氏神に参拝し、その年まで無事に成長したことを感謝するとともに、今後の幸福と長寿をお祈りする行事です。

七五三については、古くからの風習である3歳の「髪置(かみおき)」、5歳の「袴着(はかまぎ)」、7歳の「帯解(おびとき)」に由来するといわれています。また、「古い日本の社会では、七つ前は神さまといわれ、7歳までは一人前の人間ではなく、神さまのようなものとされていました。しかし、7歳のお祝いをさかいとして、人間として周囲に認めてもらい、村の行事にも参加するようになります。わらべ歌のとおりやんせに歌われている「子のこの七つのお祝いに～行きはよいよい、帰りはこわい、こわいながらもとおりやんせ」という歌詞も、この七つの前は神さまに由来しているといわれています」という文献を見つけ、昔は小さい子を神さまのように社会で大切に育ててきたのだな・・・と思いを馳せてしまいました。日本から離れたフランスという異国の地での子育ては大変に決まっています。だからこそみんなで支えて行きたいものですね・・・。

『年中行事』新谷尚紀監修 ポプラ社、2009  
神社本庁「七五三」(<https://www.jinjahoncho.or.jp/omairi/gyouji/shichigosan>)

今もあるのかな？ ミルキーの千歳飴。。。



## 最新 役立ち情報

### シニアガイドブック



🔗 「パリシニアガイドブック」 Le Guide Senior à Paris

👉 <https://cdn.paris.fr/paris/2019/11/13/855c3241023a7f6c811f2eeac99018cb.pdf>

今月は、社会福祉士の平岩 真希子さんが「どこで情報を得るか？」について翻訳してくださいました。パリでは、高齢者への社会支援、給付金、法的問題、日常生活に関する質問に、専門家が無料で相談にのってくれるサービスが多くあります。気軽に相談に试试看はどうでしょうか。

👉 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-11985/>

また、「レジャーを選ぼう」の章は、折口さん担当。

パリでは、大学、文化やスポーツなどの魅力的なアクティビティプログラムをシニアに提供しています。

👉 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-12166/>

**\*翻訳に関する質問、お気づきの点などございましたら、お知らせください。**

**また、翻訳経験者、翻訳者の方でご協力いただける方がいらっしゃいましたらご連絡ください。**



📘 邦人健康サポートの会、随時情報発信中です ❤️

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

今

## 11月のいきいき健康サロン

Zoom

重力に負けない身体づくりを目指して ～ガスケ・メソッドによる正しい身体操作～

2021年11月13日(土) 午前10時30分より(日本時間夕方18時30分より)

ヒトが健康に生きていくためにまず闘うべき相手は重力?! 腰痛や腹圧性尿失禁、臓器脱といった問題を考えたとき、「重力」「腹圧」をキーワードに分析を加えると、普段の身のこなしが重力の影響を受けた結果のものであり、それによって様々な健康上の問題が生じているということがわかります。

今月のいきいき健康サロンは、助産師のシャラン山内由紀さんが、重力と姿勢について解説し、身体を動かしながら ガスケ・メソッドを活用した重力や腹圧の害から身を守る身体操作について学んでいきます。椅子を使った簡単なエクササイズも紹介します。

申込み・詳細はこちら  <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-12034/>

## 10月のいきいき健康サロンまとめ ～秋の髪と地肌のお手入れ&簡単マッサージ～

抜け毛はプロセス、薄毛は結果・・・まさにその通りですね。まずは自分の状態を知り、習慣や体質改善をすること。道のりは少し長いですが、続けることが大切です。

サロンのまとめと資料は在仏日本人会のページから  
 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-11948/>



## 旬を食べよう

～ 11月の野菜と果物 ～



みなさん、「旬」を意識していますか?

流通が発達した現在、真冬でも地球の反対側から夏の食べ物が輸入され、手に入らないものはありません。

### 🔴 どうして、旬?

「旬」とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。なお、一年を通して売られている野菜や果物でも、最も旬の時期のものに含まれる栄養価は一番高い、という分析結果も出ています。

### 🔴 中医学の叡智

「旬」のものを食べるのは、中医学の観点からも意味のあることのようにです。秋になってもまだ冷たいものを摂りすぎたり、心地良い秋風に油断すると、冷えや痛みや咳、乾燥といった不調を生み出したり、冬には下痢しやすくなり体力を消耗し、風邪などの病気にかかりやすくなると言われているようです。また、冬の寒さに備える食養生としても、秋に収穫されるイモ類、栗、米、かぼちゃなどを食べ、元気を養うことは大切なようです。

11月の野菜と果物カレンダーはこちらのリンクから(仏語)

 <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/calendrier-fruits-legumes/novembre>

このお話をもう少し詳しく・・・日本人会ホームページ内、コラムにもアップ予定です。

今までの「よもやま話」バックナンバーはこちらから

 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/post-9124/>

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/>