

“いきいき健康” オンライン・サロン



暦

二十四節気



みなさま、こんにちは。

今年の節分はなぜか2月2日、戸惑われた方も多いのではないでしょうか。

これは、地球が太陽を1周するのに365.242189日を要するため、1年365日のカレンダーとは6時間のズレが生じてしまうからなのです。このズレを4年に1度のうるう年でリセットしているのですが、それでも端数分のズレが残ってしまいます。そのため、立春は年によって3日や5日になり、それに伴って、節分の日付も変わる・・・ということなのです。

今年は2月18日からが雨水だそうです。雨水(うすい)は、日本の季節の目安となる二十四節気のはじめから2番目の節気で、寒さが次第にゆるみ、雪が雨に変わるころのことを言います。積もっていた雪が解けはじめ、水に変わるころという意味もあり、昔から春の耕作を始める目安ともされていました。

お雛様をお持ちのご家庭は、18日にお雛様を出すのをお忘れ無く～!



1月のいきいき健康サロンまとめ

「ロコモ予防教室～いつまでも自分の足で美しく歩こう」

変形性股関節症の手術法を考案されたり整形外科学で名を成している長谷川先生が、今の科研費によるフィールド研究に至るまでのお話は興味深かったです。

私たちがより長く健康で生きれるために、約50年間にわたってエネルギッシュな活動と研究を続けておられる先生に尊敬の念が尽きません。素晴らしいご講演、ありがとうございます。

サロンのまとめと追加情報はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79673/>



今

2月のいきいき健康サロン

「フランスの障がい者福祉施設について」

2025年2月16日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後6時30分～)

みなさんはフランスの障がい者施設や福祉分野の仕事についてご存知ですか?日本の社会福祉士で、フランスでは障がい者支援施設でéducatrice(生活支援員)として働いておられる坂東綾子氏に、障がい者福祉施設についてお話し頂きます。

フランスの障がい者福祉制度や、福祉の仕事に興味ある方も、ぜひご覧ください。

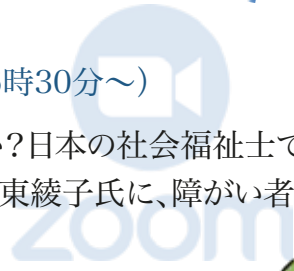
申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79640/>



Zoom





La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

覚えておいておかなければならないルールは一つしかない
あらゆるものを笑い、他の人のことは忘れること

アンネ・フランク

* お笑いをこよなく愛する心理士が、このエッセイを通して、少しずつ皆様に、すでに医学的に証明されていて、沢山の情報が巷で紹介されている笑いの効果を、「笑い」を交えながらお伝えしようと思います。皆様自身が努めて笑い、そして周りの方とも一緒に笑い、皆で笑いの輪を広げて、少しでも充実したフランス生活ができるようお役にたてればと思っております。

一番偉いのはあなた

皆さんはオタクのキングこと、オタキング岡田斗司夫さんの事を知っていますか？私はコロナが始まってから、岡田斗司夫さんのYoutubeにハマりました。彼は月に一回「サイコパスの人生相談」と言うものを持っており、彼の鋭い観察眼はとても興味深いものがあります。

銀河鉄道999の「メーテル」について、ある視聴者が「作者の松本零士自身が、何度かメーテルの存在について解釈を変えているが、岡田さんはどの解釈だと思いますか？」と質問をします。それに対して、岡田さんは「自分が面白いと思ったら、その解釈が一番大事なんです。松本零士が解釈を変えたって気にしなければいいのです。一番偉いのは自分なんです。一番偉いのは銀河鉄道999でもなく、松本零士でもなく、それに感動した自分なんです。そうでないと、我が子を大事にせず他人の子を褒めているようなもの。」と返事をします。これを聞いた時に、本当にその通りだなと思いました。

この岡田さんの言葉は、私がカウンセリングでいつも思うことと通じるものがあります。沢山の人が、自分の気持よりも他人の目・他人の期待・他人の気持を優先して疲れてしまっているということです。他人を一番にして、自分は、2番、3番目、時には「自分は一番最後」と言う人がとても多いのです。

岡田さんの言う通り、あなたの心、あなたの思い、あなたが感じた事が一番大事なのです。自分と一生付き合う人は、自分だけです。自分の事を世界で一番良く知っているのも自分です。他人から責められる事が多い社会で、せめて、自分だけは自分の見方になる、自分だけは自分の気持や本心を抑圧しないで、宝物のように大事にして抱きかかえて、自分だけは自分の事を全肯定して、受け止めていきたいですね。

エッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79686/>

配信停止希望の方はこちらのフォームから  <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

クリック

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>