

## 【 ニコニコ 】・・・鈴木

今月4日の立春も過ぎて、暦の上では春となりました。2月は光の春、というのだそうですが、これから少しずつ日の出が早く、日の入りが遅く、昼の時間は長くなり、晴れた日の太陽の温かさに春を感じることが出来ます。しかし、まだまだ日が陰ると風がまだまだ冷たいです。雨も降らず、相当乾燥しているので、新型コロナウイルスはもちろんの事、風邪（特にインフルエンザ）にも最大限の注意をしましょう。

そして、2月5日はニコニコ（2525）で「笑顔の日」です。いつも眉間にシワを寄せている人、いつも笑顔でいる人どちらの方が感じのいい人か、分かりますよね。でも今のコロナ禍で、つらい日々が続いており、心の底から笑えない、と思っている方も多いのではないのでしょうか…。この「笑顔の日」くらいは、意識して笑顔で一日過ごしたいものです。そこで、所長の弟さんのご夫婦のお話をしますが、事務所にいらっしゃる時、いつでも素晴らしい笑顔で挨拶されます。毎回、その癒される笑顔を見る度に気持ちがすごく明るくなり、とても心地よい一時を過ごせます。そんなご夫婦を少しでも見習いたいなと思っております。

コロナ禍では、ひとりで自宅にこもり、パソコンに向かって仕事をしている人もいますし、取引先との連絡もメールやなんかで済んでしまうとなれば、笑顔どころか対面で会話する機会がなくなっています。ぜひ、身近な家族だけでも笑顔を意識して、どうしたのって言われるくらい「満面の笑顔」で過ごしてみたいと思います。先月で年末調整業務が終わり、今月は確定申告が始まる月です。今年、今のところ申告期限が延長にならない予定で、3年ぶりにいつもの3月15日期限に向けてスタートします。これから、ばたばたと忙しい時期に入っていきますが、すこしずつ春になっていく様を見過ごさないよう、いろいろな事に余裕を持ち、ニコニコ笑顔で過ごせれば良いなと思っています。

北京で冬季五輪が始まっております。この五輪で、選手達からたくさんさんのニコニコを貰いたいと思います。私の一押しの選手はスピードスケートの高木美帆選手で、出場5種目全てのメダル獲得を期待しております。



最後になりますが、まだまだ寒さも厳しいですので体調管理には充分ご注意ください。

## 【 された親切を忘れない 】・・・小倉

あっという間に二月になり、寒さの中にも春の兆しが見始める季節になってきました。

心の底から春を迎えられるようになりたいものです。

先日、PHP シリーズの本を購読していた中で、人は自分がしてもらったことの35倍も人にしてあげたことを覚えているということを知り、なるほど・・・と思いました。

「あの人にあれだけよくしてあげたのに」ということを聞くことは少なくないですし、私も「こんなにやってるのに」なんて思ってしまうこともあります。自分ばかり尽くして損をしている気分になりがちですが、人にしてもらったことはしっかり覚えて、してあげたことは「ありがとう」の笑顔を見たら忘れることも大切なかもしれませんね。してあげたことばかり覚えていたらせつかくの好意がもたないです。奉仕の精神ではありませんが・・・

そしてされたことは都合のいいように忘れてはいけないと思います。

悪いことはその真逆に考え、双方にそのような気持ちがあれば、疎遠や音信不通になるようなことは少しでもなくなるような気がします。

こんな時だからこそ親切の本当の意味を考え、人により受けとり方は様々ですが、人のために何かをして思いやりをもって人に尽くすことは、自分にもある程度の心と時間と体力的にも余裕がないとできませんが、そうすることで自然と自分にも返ってくる気がします。

された親切については、石原裕次郎さんの名言でもあったようで、それに加え

悪口も言わないということもおっしゃられていました。

まだ寒い日が続きますが、心だけは温かくして過ごせるようにしていきたいです。



## 【 2月は運動不足・寝不足に注意 】・・・手塚

寒さ厳しい冬は家にこもりがちで運動不足で太りやすくなるうえに、飲酒や塩分摂取の機会が増えるため、血圧が上がり、血栓ができやすくなる傾向があります。

又、寒さで体温の発散を防ごうとして血管が収縮し、血圧が上がります。こんな季節は心臓病や脳卒中などの病気に気をつけましょう。

心臓や血管に負担のかかる季節は、血圧の急激な上昇に注意が必要です。外出時は急に冷えないようにしっかり防寒対策を。特に朝は血圧が上がり始める時間帯です。

家の中でも脱衣所やトイレなどを暖めておき、寒暖の差を作らないことが大切です。

飲酒は適量を守り、食べ過ぎて太らないように気をつけてください。

寒い冬は中々快適な睡眠は難しいですが、深い睡眠時に成長ホルモンを分泌することにより、疲労回復や、皮膚などを再生させる働きがあるようです。

睡眠時間は、赤ちゃんの頃は約16時間、20歳では8時間。その後40歳までの20年間で30分減少し、65歳になると6時間程度と言われています。睡眠には、脳を休ませたり、記憶を定着させる働きがあります。

また、このように睡眠には大事な働きがあるのですが、夜遅くまで起きていたり、寝る間際までゲームやスマホを操作する現代の生活スタイルが睡眠の質を低下させる原因となっています。

また、糖尿病、高血圧、夜間頻尿、慢性閉塞性肺疾患、逆流性食道炎、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群などの病気は不眠になりやすいです。

うまく眠れない時は、朝は太陽の光を浴びて脳を活性化して、寝る前にはまぶしい光を避けて脳を鎮静化するのが良い様です。

寒い冬を乗り切り春の到来を待ちましょう。

