

【 丑年総括 】・・・鈴木

2021年のカレンダーも、ついに最後のページとなりました。今年の最後の記事ですので、また私事の1年を振り返ってみました。面白味はありませんが、どうぞお付き合いください。



まず今年一番うれしかったことは、孫が小学校に入学したことです。ついこの間まで赤ちゃんだった気がしますが、元気いっぱい運動会、持久走大会の一生懸命な笑顔をビデオで見て、感激に浸りました。あと、弟の娘が無事に1歳の誕生日を迎えたことです。昨春から、弟夫婦の幸せいっぱいの笑顔を今年も沢山見させてもらいました。又、2年ぶりに、学生時代の親友たちとの温泉旅行もやっと今年実現出来ました。

残念なことは、コロナ禍により実現出来なかったことがたくさんありました。昨年から引き続き、又、2年連続ゴルフに行けませんでした。夫婦での旅行も出来なかったこと、孫たちとお泊りも…。来年は、結婚35周年のフルムーン（1週間位の）に行きたいと思っております。

そして、例年のごとく、健康面では特にこれといってよくも悪くもなく、運動不足に関しても、変わりませんでした。毎年この時期になると、来年こそは健康維持の運動をやってみたいと思うのですが…。そして2022年も、健康第一を心がけたいと言い続けます。

世の中の一年はと言うと、いろんなことがありました。

まず、春には新型コロナウイルス感染予防のワクチン接種が開始されました。けっこう周囲の人たち、特に女性の方は後遺症がひどかったようです。

7月、8月には、東京オリンピック、パラリンピックが行われ、日本人の活躍、そして最年少のメダリストが誕生して沢山の感動をもらいました。

10月には我がGファンにとって、優勝も日本シリーズにも進めず悲しいシーズンとなってしまいました。来シーズンの戦いにまた期待したいものです。大リーグでは、大谷翔平が投打の二刀流としてMVPに選ばれ、おおいに日本のファンを熱狂させてくれました。

今月になり、新たな変異ウイルス（オミクロン株）の感染者が確認され、また不安の日々を過ごすことになるのでしょう…。

最後になりましたが今年も一年間、個人的な記事を読んでいただ

き、ありがとうございました。寒い日が続きますが、ウィルスや風邪に負けず健やかに新年をお迎え下さい。

【 ゆでガエルの法則 】・・・小倉

いよいよ今年も残すところ一ヶ月をきってしまいました。

去年からのコロナ禍でもあり、守りの生活になってしまいがちですが、先日、普段お世話になっている方から「ゆでガエルの法則」を教えていただきました。

状況の変化が緩やかだと迫りくる危機になかなか気づけない寓話でもあります。この話は、人は、基本的に現状維持を好み、環境変化を望まないもの。状況は変化しているにも関わらず「まだ大丈夫だろう」「もう少しいけるだろう」とぬるま湯気分であるうちに対応できなくなるほどに問題が悪化してしまうのです。スキルは一度覚えたら一生使えるものではありません。時代の変化に合わせて自分のスキルをバージョンアップしていかなければ、このゆでガエル状態に陥り、数年後の社会では通用しなくなってしまう恐れがあります。

ゆでガエルになる前には、相手、自分、欠点、感情、弱いところも悪いところも全てを認めることが大切に思います。



ゆでガエル世代という言葉もあり、1957～1966年生まれを言うようですが、年齢は関係なく自分や周囲を客観的な視点で見ることが、この現象に陥らないことに思えるし、自分のことばかりでなく周囲、未来に向けて目的をもつこと、何か一つでも新たなことに挑戦し常に「これでいいのか」と疑問を持つことが大事に思います。

身体や健康の維持にも言えることですし、ゆでガエルに陥ってしまうリスクは誰にでも等しくあります。どんな環境変化にも適応していけるように「カエルになる」のではなく「自分を変える」ことを意識して、慣れたことでもさらに緩まずに自分自身も心掛けて新年を迎えたいと思います。

【 今年も残すところ1か月 】・・・手塚

今年も残すところ1ヶ月を切りました。

今年は世界的なイベント東京オリンピックが開催され日本代表

の選手の活躍が数多くありました。衆議院選総選挙も行われ選挙に携わった方々は与野党問わず大変だったことでしょう。

今後の政治には新型コロナ対策、経済、雇用、外交、安全保障対策と国民の生活を守ることに期待したいところです。

今年も1年間沢山のことがありましたが、1年間を振り返るとやはり昨年を引き続き新型コロナウイルスに翻弄された印象が一番強いような気がします。

私の福島県の友人が、9月に新型コロナウイルスに感染し2か月の入院闘病生活後に53歳の若さで命を落とすことになりました。残念で悔しい気持ちでいっぱいです。

12月は寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなりがちです。また、冬は空気が乾燥し、低温になるため風邪のウィルスやインフルエンザウィルスが増えますその上に新型コロナウイルスです。そんな寒い冬を健康的に乗り切るために、食事にも気をつけてみませんか？

寒さに負けないポイントは身体を温めることです。

寒さに負けないポイント

1. 朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べると、噛むことや、食べたものを吸収するために、内臓が動き出し、身体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

2. 肉・魚・卵等のタンパク質をしっかり摂る

たんぱく質は、身体を作る大切な栄養素です。筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げ、身体をじっくりと温めることができます。

3. ビタミンをしっかり摂る

うなぎや緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウィルスが入るのを防ぎます。

野菜や果物(特にアセロラ、キウイフルーツ、イチゴ、パプリカ)に多く含まれるビタミンCはウィルスを外へ追い出す働きがあります。



1日3食栄養バランスのよい食事食べて風邪などを予防し健康管理に注意し12月を乗り切ってください。

新年を健康でお迎えできることを心よりお祈り申し上げます。