

【寅年総括】・・・鈴木



2022年、今年もあと残りひと月足らずとなりました。今年の新語・流行語大賞は「村神様」でした。今年のプロ野球界は、東京ヤクルトスワローズの村上宗隆選手(22才)の一年でしたね。今年の本拠地は、5年ぶりのBクラス(4位)に沈み、とても悔しい一年となりました。来年は、3年ぶりに歓喜を見たいなと思っております。そして新型コロナウイルスは相変わらず衰えを見せず、第8波になろうとする状況の下、コロナの一年が終わろうとしています。是非とも2023年は、明るく楽しい流行語が生まれるよう願っております。

今年の本拠地ですので、面白みのない私の2022年を振り返ります。

まず、楽しかった事が二つありました。一つは、35周年の旅ができたことです。松島への旅、何十年ぶりに遊覧船に乗り、瑞願寺を見学し、海岸の宿で松島湾を見ながらのんびり楽しみました。海鮮料理、牡蠣、ウニは超絶品で最高の旅となりました。

もう一つは、所長にお世話になった壱岐対馬の旅です。壱岐島の歴史、対馬の遺跡や歴史、実に深い歴史を見て来ることが出来ました。所長の行先の選択は実に素晴らしいと思えました。本当にありがとうございました。

残念な事は、新型コロナで実現出来なかったことが二つあります。ゴルフと、あとは孫とのお泊り旅行…。来年こそは、と思っています。

反省すべき事は、毎年のごとく健康面です。特に、今年の本拠地診断でクレアチニンの値が1.18と高い数値となり経過観察と診断されました。腎機能が低下しているそうで、塩分過多にもなっているとの事で、みそ汁・ラーメンなどに充分気を付けることとなりました。来年こそは何か運動をやってみたいと思っております。そして来る2023年も、健康で、笑顔と感謝を忘れず、喜びと幸せいっぱいな言葉がたくさん出るような一年にしたいです。

最後になりましたが今年も一年間、サンフェにお付き合い頂きありがとうございました。来年は兎年、ウサギのように跳んで明るく楽しい年をお迎え下さい。

【あっという間の一年】・・・小倉

今年も残すところ1ヶ月を切り、師走の時期になりました。今年一年を振り返っても、未だにコロナウィルスに振り回される日々が続いている中、物価高騰の影響もあり深刻が増すばかりです。

暗いニュースが多い日本ですが、今回のサッカーワールドカップは、悔しいクロアチア戦でありましたが、日本全体が一つのこと盛り上がり、少なくとも老若男女が試合結果を気にされたことでしょう…。

私にとっても、サッカーは、二人の子供が小学生からやっております。父兄が審判資格を取らないといけなくて、私も審判資格を取り副審として走り回っていました。今振り返ると良くやっていたなと思う反面、良い経験が出来たなと懐かしくも思います。

サッカーの話から思い出話になってしまいましたが、現実的には、まだまだ先のことを



考えなくてはなりません。行き当たりばったりは怖いです。物価高騰でありますから、さらに無駄使いはしたくありません。でもプラス要素のことはしたいです。

運のいい人とつきあっていくと自然とポジティブに振るまえる気がします。運気を上げるには、やはり「運」を「動」かすと書いて運動ですね。

そして金力だけではなく常に感謝の気持ちを持ち、人を大切に接していきたいです。それにより自分の行いが自然と周りに影響を与えてる気がします。

運気上昇作戦で、この情勢を乗りきりたいです。歳を重ねるごとに一年一年成長していきたいです。

そんなことを思い、まだ年内に済ませなくてはいけないことを一つずつ終わしていきたいです。

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。

【冬場の水分補給】・・・手塚

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。冬でも水分補給を気に掛けているか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからそれほど気に掛けなくなったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。水分補給の重要性は夏場と変わらないのです。

◎風邪対策に水分補給…寒くなって来ると風邪を引いている人をよく見かけるようになります。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

◎脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給…冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

◎忘年会に水分補給…この時期、忘年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。

アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。悪酔いをしないために飲酒の合間に水分を取ることも重要です。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。健康管理に気を付けて新年をお迎えください。

