



〈医学博士 石原結貴著書参考〉

スヘアンの闘牛士が赤いマタールをあやつり、観客の興奮をおおるように(脳を活性化させ血流をよくする)と、期待をこめての"赤い色を着てね"でした。また[赤]の効力は食べ物でも共通で、赤ピーマン・赤唐辛子(カプサイシン)・トマト(リコピン)・海(アスタキサンチン)・老(キチンキトサン)あずき(アノトシアン)人參(β-カロチン)などは万病の素となる活性酸素を除去し免疫力を高め、病気の予防治療促進に大きな力を発揮するそうです。積極的に赤い色をとり入れて元気をいただきたいですね。

"なるべく赤い服、赤い色を着てね"当所で仕事を始めた職員は、所長に大抵こう言われます。あらためてご利用者の服装の色を注意してみると、茶や濃紺、グリーンが多く見られるかなカシクです。こういう環境の中で赤い色をなぜ着てもらいたいか、それには訳があります。東洋医学では[赤]は[陽]の色とされ、積極性、意欲、元気などの特徴を示すとされています。科学的には[赤]の色をもったものからは赤の電磁波が出ていて、血行を良くしたり気力を高める作用があると言われていて、昔から鶯鴨が赤い下着を買いたい求める年配の人々で賑わうのも、こんな根拠があったのですね。アドリブを分派させ気分を高揚、興奮させる赤い色は着ている本人だけでなく周りに影響を与え(例えば

赤い色の不思議

あなたのお話、お聞かせください!

「Well Being」は読者の皆さんと一緒にっていきます。
"こんな情報がほしい""こんなことを掲載してほしい"というご要望がありましたら「Well Being」編集室まで、ぜひお気軽にお寄せください。

掲載原稿募集のお知らせ

テーマ："私が子どもだった頃"400字程度、年代、性別を問いません。
※無記名希望の方は、その旨記してください。

連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
シルバーネットビー[Well Being] 編集室

ポストインで
お願いします!

企画・編集 田中 淳一 <編集長>堀越 郁子
デザイン CHIHIRO
表紙(イラスト) MION
発行 株式会社シルバーネットビー
通所介護事業所<デイサービス>
デイサービスセンター小手指
シルバーネットBeeデイサービスセンター
訪問介護支援事業所<ホームヘルプ/ヘルパー派遣>
居宅介護支援事業所<ケアマネジャー/介護相談>
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28
電話番号: ☎0120-978-023
FAX番号: 04-2939-8900
ホームページ <http://silver-net-bee.com>
発行日 2013年1月1日 第八号



AED(自動体外式除細動器)を備えています。
必要な際にはいつでもお申し出ください。



Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ

Well Being

TAKE FREE! vol.8



特集 ポジティブ

Well Being

vol.8

<2013.1月号>



心と身体を生きいきと

ヴェロドローム

自転車物語⑤



BS-TBS 銀輪の風より転載

自転車競技はツール・ド・フランスに代表される長距離系種目(ロードレース)と、ヴェロドローム(フランス語で“自転車競技場”の意)で行われる短距離系種目(トラック競技)

に大別されます。陸上競技と同じく、公道を走るマラソンと、陸上競技場内で行われる各種目、といった具合です。トラック競技用の自転車は“ピスト”と呼ばれ、変速機がなく、固定ギア(ペダルと車輪の動きが直結)で、ブレーキがありません。ブレーキがないため危険な乗り物と思われるかもしれませんが(公道でこの自転車を走らせるのは論外ですが)、時速70kmで隊列を組んで走ることもある競技中はブレーキがないこと、つまり急に止まれないことの方が“安全のため”にとっても重要になります。競輪発祥国である日本は、「トラック競技はお家芸！」と言いたいところですが、ケイリンでは北京オリンピックの銅メダルが最高位、すべてのトラック種目でもアテネオリンピックのチームスプリントでの銀メダルが最高位です。がんばれ、日本!!



学校アロマ



保健室を訪れる生徒のさまざまな不調を、芳香療法で軽減する活動に取り組んでいる所沢の高野友子さん。より良いアロマ製品をお求めやすい価格で提供しています。

Aroma Vivace <http://moco2.main.jp>
〒359-0025 所沢市上安松1343-9
☎04-2992-1821

高野友子
日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト・アロマセラピーインストラクター
日本ホリスティック医学協会認定生活習慣病予防士・予防指導士
日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト・メディカルハーブコーディネーター



身体のゆがみを正す

ヘルパーは重労働、この日は4人がカイロプラクティックでゆがみをチェックしました。



T&Mカイロプラクティック ☎04-2999-0033

🌸 ご利用者 ✉ 寄稿 🐝 職員

私が子どもだった頃

幼少の頃、米軍払下げのハウス村に住んでいた。アーティストが多く集まったヒッピー村のようなコミュニティだった。僕は三兄弟の長男として生まれたが既に兄貴が二人いた。お隣のH家とは、父親同士が学生時代からの親友で家族同然の付き合いだった。H家には一つ上(と言っても三ヶ月差)のM君と三つ上のT君がいて、僕は三男のように毎日遊んでもらっていた。家の裏山によく二人に連れられ冒険に行った。長男のT君は無謀な冒険野郎で、異様な高さまで木登りしたり、蛇を捕まえたり、巨大な穴に果敢に入っていったりと、五歳くらいの僕にはとても付いていけずにビビっていると、M君がケアシ

兄弟構成

🐝 家族 かつわんさま

てくれて手を引っ張ってくれた。蜘蛛の巣が顔に掛かると取ってくれたり、脱げた靴を履かせてくれたりと、気の利く次男。僕の第二人が冒険に参加するまでの間、こうして末っ子ポジションとして遊んでいたことが、今の長男らしからぬ性格をつくったような気がする。

