

寝る前の過ごし方

皆さんは寝る前にすることを決めて生活を送っているでしょうか。寝る前の過ごし方によって様々なメリットがあります。疲れが溜まっていると逆によく眠れないこともありますよね。また冷え性の人は手足の冷えが気になって寝付けない人もいますでしょう。

そんな人は目や首を温めてみましょう。

パソコン作業をしている人は目が疲れやすいです。寝る前に目を温めるだけで疲れが緩和されて入眠しやすくなります。

手足の冷えが気になる人は首を温めるのが良い方法

首には太い血管も通っているのでここを温めることで手足の冷えの改善効果が期待できますよ。

まちなか情報

すでに、耳にしている方も多いと思いますが、熊本出身の漫画家尾田栄一郎さんの大人気漫画『ONE PEACE』とのコラボレーションカフェが2月6日にオープンしました。カフェの収益は熊本地震復興支援の為に全額寄付されるそうです！大人気の漫画なので、たくさんの観光客が訪れて熊本がもっと元気になるといいですね(^o^)/

場所：鶴屋駐車場一階
(麦菜館跡)
期間：2/6～3/5



ひな祭り



1月の出席率 94%
皆勤した人・・・12名

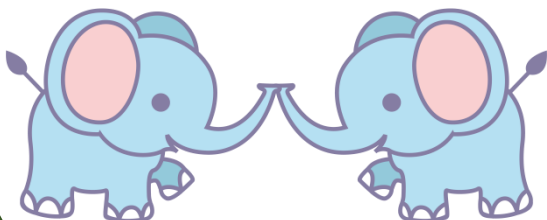
皆さん、毎日訓練に励んでいますね！

来月、3月3日はひな祭りですね。私は古いひな人形、市松人形が大好きで、毎年、九州各地のひな祭りを見に行きます。(日田や人吉が有名ですね)
江戸時代より以前は上巳の節句(中国から伝わった五節句の一つ)と言って男女共通して厄払い・邪気払いをする行事だったそうです。
桃の花には魔除け長寿のパワーがあるとされているので、中国ではこの日に桃の花のお酒を飲んだり、桃の葉が入ったお風呂に入り邪気払いをしていました。そのことから日本でもひな祭りに桃の花を飾るようになったと言われています。(桃の花にそんなパワーがあったとは！かわいいから飾っているだけだと思っっていました)
来月のひな祭りは、男女関係なく桃の花を飾り、ちらし寿司を食べて邪気払いしてみてください！)

～ちえぞう心の声より～

数十年ぶりに自転車に乗りました。乗ってすぐの曲がり角で、ド派手に自転車ごと転倒。最悪～！

私は、自転車に負けないぞあ～！！
ちえぞう心の声より



梅の花言葉

梅の色に関係なく、花言葉は、「高潔」「忠実」「上品」です。白の梅の花だけにある花言葉は、「気品」「厳しい美しさ」です。



華やかな紅梅に対して、凛とした上品な白梅のその姿にちなんですけられたとの事です。先日、お散歩に出かけた所、梅の花が満開に咲いているのを見て、とても華やかな気持ちになりました。天気の良い日に、梅の花見をするのもよいかもかもしれませんね(^^)