



にゅーすれたーふじやま・長泉



2013. 6

10日も早い梅雨入り????

パナノニックエイジフリー介護チェーン

半年ぶりに行うはずだった三日市浅間神社でのおやじバンドフェスは、梅雨入りが例年よりも10日も早く当日の天気予報が50%~60%雨模様だったので、楽器の濡れや準備等に考慮して、早めに延期の判断をしました。しかし6月2日は晴れのち曇りの良いお天気に恵まれました。最近の天気予報は大体当たるのに大外れでした。楽しみにしていたのに残念！

開催は7月20日(土)を予定しています。皆さんお出かけください。

5月中旬ベトナム(ハノイ)に行き、富士吉原ライオンズクラブ共催の日本語スピーチコンテストに参加しました。ベトナムの各地から勝ち抜いてきた10名ほどの大学生がハノイ貿易大学で競い合うのです。日本語でスピーチを行い、このコンテストで優勝すると7月に日本に招待され、ライオンズのメンバーの家庭で1ヶ月ホストします。我が家では8年ほど前にファンティ・ニャンさんを昨年はイェンさんとヴァンさんをホストしました。ハノイへは4回行きましたが、行くたびに街並みや人が変わっていくのがわかります。今年は日越国交40年ということもあり、街には日本とベトナムの国旗があちらこちらで見られました。それを記念して今年は2名招くことに決めました。



コンテストの優勝者と



同行した方たちとお買い物

ニャンさんとソラちゃん
ニャンさんはもうお母さんです

昨年ホストしたヴァンさんと

数人でシンガポールも
行ってきました

久しぶりの海外旅行だったので少し疲れましたが、ベトナムでは今までホストした学生たちが配偶者や子どもたちを伴い、お土産を持って、会いに来てくれます。パーティにも参加し、皆で歌ったり、踊ったりのとても楽しいひとときでした。家族がどんどん増えています。益々日本とベトナムの関係が良くなることを祈っています。弊社でも2010年12年で25台の車いすを寄付しました。来年もまた、行こうと思っています。

NPO法人「楽しいことやら座」が5周年を迎えました。更に活動を充実して生まれ変わります。

夏こそ冷えにご注意！！

冷えによる体調不良(頭痛・肩こり・イライラなど)が増えています。「冷えは冬の寒さが……」と思っている人が多いでしょうが、実は夏の過ごし方が大きく影響しています。冷房が効いた室内で長時間過ごす、体の表面だけでなく深部まで冷やします。おまけに冷たいものをたくさん飲んだり食べたりするため、体はすっかり冷え切って自律神経を乱れさせ心身の不調を招きます。これがいわゆる夏バテで、慢性冷え症への引き金になってしまいます。冷房の効いている部屋では膝かけなど冷え対策をしましょう。デスクワークの合間に爪挟み(手の指の爪を指で挟んで揉む)、シャワーで済まさずぬるめのお湯にゆったりつかると、食事でもカレーなど体が温まるものを摂る、などして体温管理(36℃程度が理想)して健康を維持しましょう！

渡邊啓視