

いきいき！ちいき！通信

令和6年1月
睦月

お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

本年もよろしく願いいたします。

寒さが身に沁みます。どうぞご自愛ください。

1～2月の行事紹介



さざんか
山茶花の
垣根を、
作成しま
した！



心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	1/22(月)	2/5(月)
七日市公民館	1/9(火)	2/13(火)
沢口公民館	1/11(木)	2/8(木)
七座公民館	1/12(金)	2/9(金)
坊沢公民館	1/15(月)	2/19(月)
栄公民館	1/25(木)	2/22(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



まちかどカフェ

介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

1/16(火) 2/20(火)

10：00～11：30

コムコム2階 創作スタジオ



認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、

認知症についてのお話や体操等

1/17(水) 2/21(水)

10：00～11：30

コムコム2階 創作スタジオ



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

令和 6 (2024)年は、^{きのえたつ}甲辰 年です

甲：十干の先頭、第1位であり、優勢である

まっすぐに堂々とそそり立つ大木を表す

辰：十二支の中では唯一の架空の生き物、龍を意味する

水や海の神として祀られる龍は、大自然の躍動を象徴するもの

「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられている

上記のことから甲辰は、「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起のよさを表しているそうです。



お腹を意識した暮らし

暮らしが西洋化する前、日本では和服・正座が生活の基本でした。和服を着て帯を締めると、自然とお腹が意識されます。この「**お腹を意識した暮らし**」は人体によい影響をもたらします。お腹=臍下丹田せい か た ん で ん=心身の活力の源である気が集まるところ（東洋医学）です。この臍下丹田を意識して呼吸をすると、自律神経が整い、精神が安定し、判断力が働くのです。このような精神状態のときは、血圧も安定しています。

例えば、侍は腰に帯刀しているため、常にお腹に力が入っています。ほかに余計な力を入れないことで、疲労が少なく、無意識に剣術が出るとされています。剣聖といわれた宮本武蔵はこの状態を「大胆・細心」と呼びました。大胆=自然体、細心=平常心を表します。また、日本の武道は「精神性を高め、勝ち負けを超えたさまざまな学びを得ることができる。武道だけでなく、あらゆる分野に通じるところがあり、心身の健康を自ら悟ることができるようになる」といわれています。このような日本の伝統文化を日常生活に取り入れていけば、身体の機能が正常に整っていきます。

●丹田呼吸法●

丹田：お臍から5cmほど下の内部

- ①臍下丹田に意識を集中。鼻から大きく吸ってできるだけ下腹をふくらませましょう。
- ②臍下丹田に意識を集中させたまま、鼻から息を全て吐いて下腹をへこませましょう。

