

フリー便風

宮田守男
(現場)からの

る」といった言い伝えがあり大晦日の夜の日付が変わらざるの除夜の鐘を聞いてから就寝する人が多い。百八回は「煩惱の数」として知られている。百八回は「四苦八苦の表れ」や「十二カ月と二十四節氣、七十二候を足した數」などという説もある。世界で勃発する争いや、コロナ禍で労働した年に区切りをつけた鐘の音を聞きながら、自宅の窓を開けて換気に心掛けつつ新年に希望をめぐらして耳を澄ませてはどうだろうか。

上田弘一郎さんの著書「竹と日本人」に春になる「じわが増えく寝てしまうと「白髪

る」といった言い伝えがあり大晦日の夜の日付が変わらざるの除夜の鐘を聞いてから就寝する人が多い。百八回は「煩惱の数」として知られている。百八回は「四苦八苦の表れ」や「十二カ月と二十四節氣、七十二候を足した數」などという説もある。世界で勃発する争いや、コロナ禍で労働した年に区切りをつけた鐘の音を聞きながら、自宅の窓を開けて換気に心掛けつつ新年に希望をめぐらして耳を澄ませてはどうだろうか。

秋に紅葉して、冬休むわけにはいかないとの竹の活力を記述している。植物は春に若葉をつけ、秋には落葉するものが多いため、竹は逆で春のタケノコの後に葉が黄色になり葉を落

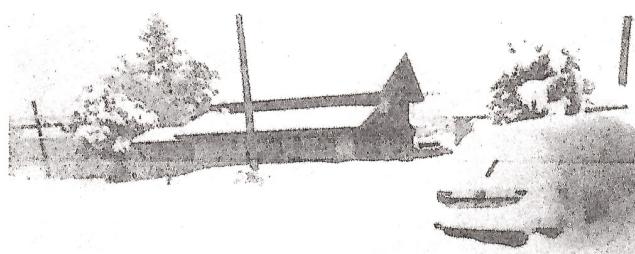
て日々を過ごせば案外冬場も楽しめるはずだ。

代謝機能が低下し、血液の流れも悪くなると。テレビを見るために一時間座り続けることに1日22分ずつ平均寿命が短くなるとの海外研究もあるほどだ。

「座りすぎ」を意識した日々が大切だ

としたります。秋になると再び青さが映える。特に高齢になつてみると、冬は刺激のない日々を過ごす事が多いため、今後の人生豊かに過ごすには、気力は冬休せずに目的を持つ

岡浩一朗教授の著書「座りすぎが寿命を縮める」で「座りすぎ」が長時間続くと、肥満や糖尿病、心疾患のリスクが高まり、死亡率の上昇につながると研究報告を紹介した。



クリスマスイブは十分な降雪、ホワイトクリスマスを楽しみましたか

ア居住者の67%、米欧豪居住者37%と日本が第一位の支持があったとの情報だ。日銀が大規模金融緩和策を修正して円高に急騰してい

員・白馬村森上)