

مام通信

2020年 3月発行
ビッグハートمام整体院



3月号を書いているこの時期にも「コロナ」のごときはかりの毎日。マスクや消毒液は未だに手に入りづらい状況ではありますが、わたしはハンカチでマスクを作る？折る？ようにし、手作りしております。正確には針や糸を使わないので折り紙のように折るだけ！

布は、綿100% 洗濯で十分と言われますが、煮沸も可能だから。大きさは50センチ×50センチぐらいのものが大きめにバッチリでした。ゴムも不足しているそうなので、わたしは、ヘアゴムを利用しました。作り方はとても簡単で30秒もあれば大丈夫。サロンでも使用していますので、折り方、手作りマスクの作り方に興味のある方は、お気軽にお声かけくださいませ。

今回 同封しました3枚目は、ビッグハートمام整体院の「コロナウイルス」に関する対策とお願いの紙です。感染症の専門ではありませんので、これ完璧というものではないかもしれませんが、みなさまの安心に繋がればうれしな、と思つて作成し、実行しております。ご協力をお願いしております。

山本 しのぶ



悪口を言う人

すぐに悪口や批判的なことを言う人っていますよね。

一見、鋭い人という印象を受けますが、何度も聞いていくうちに、自分も言われているのではないかと、思えて

きたり、不快感を感じたりすることがあります。本人にも、物事の悪い面ばかりを探してしまうというネガティブな考え方を癖があるのかもしれませんが、他人の悪口は、コンプレックスの裏返し…。自分の不幸を自慢しているようなものです。幸せな人、人に好かれる人が悪口を言わないのは、物事の良い面を見ようとするから。悪口を言う前に、良い面を探すようにしてみましよう。



骨の量が減少する事で骨が弱くなり、骨折しやすくなる骨粗しょう症。高齢女性に多いのは、閉経後女性ホルモンのエストロゲンが激減するため。

エストロゲンの減少には、大豆イソフラボンの摂取が有効といわれています。また、骨を丈夫にするためには、カルシウムやマグネシウム、ビタミンDを摂るよう心がけ、適度な運動で骨に負荷をかけるように



エイジングケア

しましょう。

最近、問題になっている食品ロス。

食べられる食品が

廃棄されることを指します。

日本の食品ロス量は

年間六百万トンを超え、これは、

世界中で 飢餓に苦しむ人々に

向けた世界の食糧援助量の

1.5倍に相当します。

「もったいない」という言葉が

生まれた国なのに

恥ずかしいことですね。

食品はすべて、生き物の命。

無駄にせず

ありがたくいただきました。

「食とは何か」の原点に

立ち返って、食品ロスを減らしましょう。

「私たちにできること」

一人一人が「買わずに」「作りすぎない」「食べ過ぎる」ことを心がけることが大事です。

冷蔵庫や食品の在庫をチェックし、余分な食材

を買わないようにしましょう。料理を作りすぎて

しまったらリメイクレシピなどで食べきるように

しましょう。外食では食べられる量を注文し、

安易に残すのはやめましょう。

暮らしと健康

食品ロスを減らそう

