

令和2年11月15日発行

第77号

全戸配布用

# わが街 太子堂・三軒茶屋 スポットライト

発行：太子堂連合町会  
ミニコミ紙編集委員会  
事務局：太子堂  
まちづくりセンター  
電話：03-5787-6368

## 私の楽しみ

「フリー刺しゅう」というのを楽しんでる。「刺しゅう」と聞いて「それは女性の手芸だから男性は関係ない」と思わないでほしい。  
二十センチ角くらいの布の上に、捨てる前の服やスカートから、ほんの少し端布を切り取って、その端布を絵の具代わりにして絵を作っていく。形ができたならそれを糸で止めつけて、細かいところは刺しゅう(糸で描く)をしていけば良い。



野菜や果物を作っても良いし、雑草や木の葉でも良い。何でも題材になる。風景にしたいなら世田谷の、あるいは太子堂・三軒茶屋の銘木や風景を写真に撮って、それを見ながら作るのも良いかも知れない。布で作るからあまり

細かいことはできない。そこが良いところである。細かく作りたい人は、細かくこだわって作ることも出来るし、ほどほどで「完成だ」と思う人はそれで良い。



できたら額に入れて飾ること。これは必須事項である。(馬子にも衣装)というが、どんな作品もきちんとした額に入れるとぐっと映える。「次は何にしようかな?」と思いつながらウオーキングするのも楽しい。  
太子堂五丁目在住 (HIROKO)

## セルフケアのすすめ その五

地球環境の変化が様々なところに影響をもたらしていますね。海水温が高くなり魚の生息域が変わって、今や高級魚となつてしまった秋刀魚。庶民の秋の食卓にあがる回数も減りました。そもそも「四季」が崩れてきています。春と秋が短くなつていきますよね。四〇五十年位前までは、ファッションの移

ろいは、夏から秋・冬に向かい、半袖↓長袖↓ベスト↓カーディガン、ここ迄が秋で、ジャンパー↓コートが冬という移ろいがありました。今は長袖から急にコートの時代です。実はファッションのこの変遷が人間の体、健康とも関係あるのです! 徐々に冬の寒さに慣れていくための準備期間である秋が短くなると、すぐには体が追いつきません。乾燥から身を守る準備が整わないので、肺に負担が掛り風邪や喘息、免疫力の低下などを招きます。(コロナウイルスが狙っています。)



- ・乾燥による皮膚のかゆみ、髪の毛の抜け、皮膚がカサカサになる。
  - ・ため息が多くなり、行動力が鈍くなる
  - ・水分代謝が不調となるので、尿量の減少やむくみが生じる
  - ・息切れが起こりやすくなる
  - ・などの症状が出やすくなります。
- これらを防ぐには、
- ★「生姜」や「ねぎ」などの辛味のあるものを摂る
  - ★疲れが翌日に残らない程度の運動をする
  - ★お風呂は肩まで湯船に浸かる
- などを心がけましょう。

### おすすめセルフケアの紹介

おすすめセルフケアは、鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、口からゆっくり吐きながら、下腹部をへこませ「腹式呼吸」です。

### 「腹式呼吸」の仕方

① イスに腰掛けるか、床に仰向けに

なつて行いましょう。

※床で行う際は、腰への負担をなくすため、必ず両膝を立てて行って下さい。

② 背筋を伸ばして、六秒かけゆっくり鼻から息を吸いましょう。  
この時、下腹部(おへその下)に空気を入れて膨らませます。



③ 十二秒かけて、口から「ふうー」とゆっくり息を吐きましょう。

この時、お腹をへこませて、息を吐ききります。

④ ①〜③を、「五回一セット」とし、一日に三セット行いましょう。

腹式呼吸は、ゆっくり息を吐くことで、自律神経を調節する副交感神経が優位になるため「リラックス効果」が期待できます。自律神経が整い、心身の疲れをほぐして、ストレスの軽減につながります。

強い緊張を感じたときなどには、「腹式呼吸」を意識的に行うと効果的です。是非お試しください。

