

たんぽぽ通信

2月号



発行日：令和8年1月26日
 発行者：管理者 濱田 和之
 発行元：ワークプラザ・たんぽぽ
 住所：〒761-8081 高松市成合町1491-1
 TEL：087-815-7770 FAX：087-815-7771
 E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp
 HP：http://tanpopo1.com/index.html

2月の寒さは、1年の中で最も体にこたえるのではないのでしょうか。しかし、自然界の人間を含めたすべての生き物は、この最も過酷な寒さを凌いで春を迎えます。数か月前の報道をにぎわせた「熊」は、冬眠するための蓄えとしてのエサが

山になくなったために、エサを求めて山をくだってくるのです。私たち人間は、食べ物にはこと欠きませんが、冬の寒さによる体のダメージは、想像以上に大きいものがあります。凍える寒さから身を守り、いかに冬を凌ぐか。今月号は、寒さの凌ぎ方を話題にしたいと思います。下のイラストは、様々な体を元気にする良い習慣を「毒出し」と表現しています。皆さんはこの中でいくつの習慣を身につけていますか。利用者の方々だけでなく、ご家族の方々も含め、これを自己評価の機会としてみてはいかがでしょうか。そして、寒さを凌ぐきっかけづくりにお役立ていただければ幸いです。

今月の予定



日	曜	行事
1	日	
2	月	機能訓練①
3	火	
4	水	うどん（営業）
5	木	出前スポーツ
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	レク体操①
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	アートリンク①
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	レク体操②
17	火	
18	水	うどん（営業）/嘱託医訪問
19	木	機能訓練②
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	うどん（営業）
26	木	アートリンク②
27	金	
28	土	

毎日の毒出し習慣

舌を掃除する 舌の上の汚れを取り除くことで毒素を減らせる	白湯を飲む 消化力を上げて代謝を整える	一駅分歩く 全身の生理機能を整えてくれる	冷たい飲みものを控える 消化力を落とすので冷たいや平熱を引起こすことも	消化に良いものを食べる 温かくてきたて、ある程度繊維を含む方が消化しやすい
新鮮な材料を使う 地元で取れた作物は、そこに住む人のバランスを整える	食べすぎない 満腹の4分の3程度が適量。固形、液体が半々がベスト	しょうがをとる 毒出し力を上げ、毒素を体外に排出してくれます	生はちみつをとる 身体を重くしたり冷やすことなく活力を与えてくれます	新鮮な野菜を食べる 生命力に溢れ、全体的に消化も良い
6つの味を食べる 甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味で身体のバランスが整います	おやつにドライフルーツを食べる 身体を冷やさずにバランスを整え、便秘を予防してくれる	空腹で食べる 未消化物を作らないことが毒出しのポイント。満腹感で食べないこと	瞑想をする 深い休息が得られるので活動の質が上がります	部屋の換気をする 空気がこもった状態だと菌が繁殖しやすいので換気する
いらぬものを捨てる 溜め込んだものは心は重くなり、毒出し力を弱める	階段を使う 太ももは全身の通り道。歩くことで循環が高くなり消化力が上がる	笑う 自分が快適で幸せなリラックスした状態であれば、自然と涙が閉じられ、体質になる	頑張りすぎない 心を痛めつけ、閉めてしまえば、心の機能が健康的に働かなくなる	付き合う相手を選ぶ 毒を溜めないためには、環境を整え、自分の心を成長させてくれる相手と付き合う
教わる姿勢を忘れない 歌う気持ちと謙虚な姿勢で学ぶ	ネガティブなものに触れない 無気力、不安定、攻撃的、イライラ、抑うつの原因になる	やさしい話し方をする 美しい言動があなたを作る	怒りで人を攻撃しない 人を攻撃する怒りは気持ちが悪くならず、毒を溜め込む	悲しい時は泣く 心の毒を出して浄化する作業
嘘をつかない 生命エネルギーが戻る	夕食は20時までに食べる 消化されないまま蓄積と毒素となり身体にとどまる	ぬるめのお風呂に浸かる 就寝に向かってリラックスさせてあげる	入浴後はすぐに髪を乾かす 空気の動きができ、心も体も軽快になり行動力が生まれる	早めにベッドに入る 体内の機能をメンテナンスして正常に整え、翌日の活動の質を高める

<お知らせコーナー>

- ・ さんからティッシュペーパーを頂きました。
- ・ さんから日用品を頂きました。

🌸 2月の誕生日おめでとう 🌸

該当者なし

裏面に続く ➡

今月は、「年末年始の行事」について紹介します。

<クリスマス会>



< 初詣 >



<新年会>

