

成年にちなんで

今回は、「切手になった犬たち」について皆さんにご紹介したいと思います。

【秋田犬】



左：1953年から途中、1989年に青色へ変わりましたが2002年まで49年間、同じデザインが使われました。
右：渋谷の銅像をバックにした秋田犬のハチ会の切手です

【タロとジロ】



樺太犬の3兄弟(タロ、ジロ、サブロ)のうち、南極地域観測隊に同行したタロとジロの2匹です。22頭の仲間と共に関東に連れ戻されたが共に生存し、1年後に救出されたことで有名になりました。

【宇宙犬 ライカ】

ちょっとばかり日本を離れてこちらはロシアの切手です。1957年ロシアの宇宙船に乗って地球軌道を周回した最初の動物となったライカの切手です。



【寄付金付き 2018年 年賀状】

入居者の牧野さまより「さくらに似ているね！」と教えて頂きました。雪の中を寒そうに駆け回っている姿がさくらによく似ていますね。
1月22日の大雪の日のさくらです⇒



ひいらぎ 便り

第11号 平成30年4月号

サービステキ高齢者向け住宅 ひいらぎの里

桜の花見会

平成30年3月28日

株塚古墳の桜は、満開でした。昨年より7日程早く咲きました。



弁当とビール・お茶などの接待で、花見は最高でした。



撮影・相葉・中山さん

骨の健康「神頼み」

高齢者になれば多くの人は骨は脆くなります。それでは手の骨を丈夫にする方法は、次の3つの内どれが一番効果があるでしょうか。

- ① 胸立て伏せで筋肉をつける
- ② 握力運動をする
- ③ 神様に頼む

答えは③の「神様に頼む」

神様に頼むしか手立てはないのでしょうか？

「骨への衝撃は骨を丈夫にする効果があります」との研究結果がありますが、拍手を力強く打つ衝撃が骨を丈夫にするのです。

朝は、東、昼は南、夕は西の太陽を望んで拍手を打ち、

「骨を丈夫に」と祈ります。

皆さんも毎日、太陽に向かって拍手を打ちましょう。

丈夫な骨になりますよ。

効果的の拍手を打つ方法

初詣などは、「二拝 二拍手 一拝」の神社が多いですが、拍手の数が3回、4回、8回の神社もあります。

健康の為には沢山打ちましょう。

両腕を肩の高さまで大きく開き、力強く打つことです。

ゆっくりと深く拝礼すれば、良い前屈運動にもなります。前屈の前に力強く足踏みして地面を踏み固めましょう。四肢の要領です。

(産経新聞より)

相撲でも、拍手を打つ場面がありますね (NHKテレビより)



下腿の骨に伝わる衝撃で骨が丈夫になります。

転んでも、骨折しない丈夫な骨造りに頑張りましょう！

相葉記

ひいらぎ祭・マグロの解体

平成30年2月20日

70数名の参加者で35kgのマグロを解体、昼食会で (撮影・相葉・佐々木)



居住者の有志による賑わすし(シヤリ)の準備



見事なマグロですね



見事な手さばきで解体



厨房での料理

昼食会用



昼食会



昼食会まで余興

