



生き生き みんなの憩いの場 一条ふれあい会館

皆様 いかがお過ごしでしょうか



緑が爽やか風に揺られる美しい季節になりました。木々の芽吹くこの時季は体調を崩しやすいそうですので、皆さんもお気を付けください。

藤の花の華やかさに目を奪われ、薫りに誘われるこの季節、ぜひ行楽や散歩を楽しみましょう。



皆さん、童学寺 まけまけ風鈴祭りって知ってますか？

「あふれるほどの風鈴で困難に負けない」

童学寺は、石井町の花に指定されている藤の名所として知られており、お遍路さんをはじめ多くの人々が訪れます。毎年春から夏にかけて、願い事を書いた約 4,000 個の風鈴が境内の回路を彩る「まけまけ風鈴祭り」を開催。阿波弁で「あふれるほどの」を意味する「まけまけ」と「負けん負けん」をかけて名付けられ、魔よけの道具とされる風鐸が由来の風鈴をつるす。「あふれるほどの風鈴で困難に負けない」という意味が込められているそうです。風鈴に願いを託しに訪ねてみてね☆彡

◆開催期間：2025年4月1日（火）～8月31日（日）

この館だよりが、お手元に届く頃には、藤の花も見頃を迎え、約 4,000 個の風鈴が彩る光景は圧巻で、訪れる人を涼やかな音色で楽しませてくれるでしょう☆彡

夏の気配に心が弾み、「藤の花と風鈴の音色」を愛でよう♡♡
(イベントバンクより)



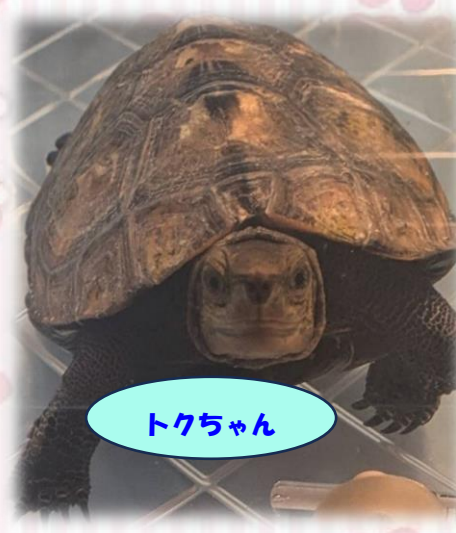
童学寺まけまけ風鈴祭り 2025.4.20 撮影



クロ&千ピちゃん



パーシーちゃん



トクちゃん

♡♡うちの子可愛いでしょ♡♡

森口先生の体にいいこと「うつ解消法・栄養」編 5月号

うつ病は栄養障害！

うつ解消♪



日本人の7人に1人！

これは、社会環境が変わった事だけが要因でしょうか？

1960年代から、アメリカやカナダでは栄養療法により改善させる治療法が行われてきました。

白砂糖の摂りすぎによるビタミンB群の欠乏

神経伝達物質であるドーパミンやセロトニンの活性がしずらい！



カルシウムとマグネシウムのアンバランス

セロトニンが出にくい 元気がなくなる

ビタミンCが不足

抗ストレスホルモン 副腎皮質ホルモンが作られにくくなる ストレスに負ける

たんぱく質不足

アミノ酸不足 脳内神経伝達物質 アセチルコリンが生成されにくくなる 正常な判断がしにくくなる 無気力無関心になる

亜鉛や鉄分も重要なファクターです。

お伝えしたいことは、一つの栄養では栄養不足になります。

いろいろなものを食べるのが、良いでしょう。

味噌、醤油、小魚、海藻類などを忘れずに！



「ありがとう！」は、魔法の言葉

みなさんは、普段どれくらい「ありがとう」という言葉を使っていますか？「ありがとう」は伝える人も伝えられた人もお互いが幸せになれる素敵な言葉ですね。

語源は、漢字にすると「有難う」、「有ることが難しい」となり、意味は「滅多にない」や「珍しく貴重だ」になるらしいです。この「ありがとう」の反対語は、何でしょうか？**反対語は、「当たり前」**という言葉です。日常生活には、当たり前のことなんて一つもなく奇跡の連続かもしれないのです。

「ありがとう」は心をつなぐ大切なメッセージです。日々「当たり前」じゃなく、「ありがとう」という感謝の気持ちを大切にしてください。

このひと言は、ぜひ身近な人に言葉にして伝えてほしい、心からのメッセージです。



ようこそ、一条ふれあい会館へ

