

すみれだより

立春から約一か月が過ぎ、陽射しに春の訪れを感じられるようになってきました。各地の梅の名所から、見頃との便りも聞こえてきました。「梅は咲いたか、桜はまだかいな」（江戸端唄：えどはうた） 梅の次には桜を待つ、古（いにしえ）から続く季節を感じとる風情を大切にして春の息吹を感じ、本格的な春の訪れを待ちたいと思います。

※江戸端唄（えどはうた）：江戸時代中期から末期に庶民の間で流行した三味線伴奏の短く軽快な歌で、お座敷や寄席で親しまれました。

3月は、様々な生き物が新たな息吹を感じて活動を始め、花開く春がやってくる時期です。私たち人間にとっても新たな目標に向けて旅立つ時期でもあります。一年間、四季の移ろいの中で成長をした子どもたちには、春の新たな息吹を胸に抱いて、それぞれ一つ上のステージへとステップアップしてほしいと思います。

一読 十笑 百吸 千字 万歩 のすすめ

これは、貝原益軒の養生訓の中に記されている言葉で、高齢者の方向けに心身の健康を維持し、長生きする生活習慣として提唱されています。この生活習慣は、私達はもとより、4月から新しいステージを歩む卒業生の皆さんにとっても、心身の健康を促進させ、さらなる高みを目指すためにも心掛けてほしいことです。

※貝原益軒（1630～1714）

江戸時代初期～中期の儒教学者・庶民教育者

- 一読 1日に1回まとまった文章を読みましょう（できれば読本一冊）
- 十笑 1日に10回声を出して笑いましょう。笑うことで免疫力が向上します。
- 百吸 1日に100回深呼吸しましょう。（10回×10回でもよい）新鮮な空気を鼻からゆっくり肺いっぱい吸って口から大きく息を吐きます。深呼吸することで、肺の隅々まで拡げて、多くの酸素を血液中に取り込み、体中にたっぷり酸素を供給することができます。肺機能が高まり自律神経が安定し、ストレスが解消し、精神的な安定が得られます。
- 千字 1日に1000字文章を書きましょう。パソコンやスマートフォンでのラインやメールのやりとりではなく、日記や手紙を書いたりメモをとったりするなど文字（漢字）を書くことで認知機能が高まります。

万歩 1日に10000歩目指して歩きましょう。家の中でじっとしていないで、外に出て歩くことです。体力向上や記憶力を高めるなど、歩くことによるメリットは数多くあります。足首を柔らかくすることも大切です。

下半身の血流が改善され、姿勢が安定して疲れにくくなるなど身体全体の機能向及びケガの防止に繋がります。

すみれ教室 3月の予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	ゲストティーチャー (桃の節句)			ゲストティーチャー (Doula Club)
9	10	11	12	13
	ゲストティーチャー	すみれゴール	中学校卒業式 体育活動 (総合体育館)	制作 (4月の掲示物)
16	17	18	19	20
	ゲストティーチャー	卒業を祝う会	小学校卒業式	春分の日
23	24	25	26	27
	修了式	春期休業 (~4/5)		
28	29	30	31	4/1
				

。 <3月の豆知識：門出を祝う和歌>

踏みしめる 桜の花びら 決意秘め 新たな門出 君に幸あれ

一步踏みしめ 空を見る 新たな夢を 胸に抱いて