

す・とうぶだより

2022-2月号

2月3日立春。暦の上では、春。まだまだ雪道が心配な季節です。

陰陽五行説では、春は「肝臓・胆のう」です。解毒の場所。冬に貯まった老廃物を体外に排出。めぐりを良くしましょう。自律神経系に注意。

他にも・・・目(かゆみ。乾燥。充血。目ヤニ。)

爪(二枚爪。「縦じわ」できていませんか?)

風(風が強く、花粉やPM2.5も影響)

怒(気が上昇し、イライラしやすくなる)

青(青い野菜、アクの強い山菜などオススメ)

酸っぱいもの(ほどよく取りましょう。取りすぎには注意)

2月活動予定(1月15日現在)

興東公民館「認知症サポート講座」参加「興東キッズ」担当(寺尾)
柳生にて「DIYワークショップ」開催(若井)

さて、私のお正月。1月1日に帰省先から奈良に戻ってきました。新幹線からの富士山がキレイ!感動!見事な景色にパワーアップしました。



初めての奈良でのお正月。今までと変わらず、大好きな箱根駅伝をテレビで見えました。選手の走る姿に感動と元気を頂きました。私もがんばるぞ!

1月6日。移住して初めての雪の日。緊張しながら車を運転し、東部出張所の「旧校庭」に積もった雪にテンションが上がりました。サラサラとしてフワフワな雪。出身地(神奈川)では出会わない雪でした。(寺尾)

みなさんこんにちは。1月中旬にこの原稿を書いています。十日戎にお参りしてきました。福笹を買い、福娘さんにお祓いをしてもらいました。部屋に置いてあります。今年も良いことがあると信じて、東部地域で活動して参ります。みなさんよろしくお願ひします。昨年末の話になりますが、空き家バンクを担当されている、奈良市住宅課と空き家コンシェルジュが主催した、DIY研修に行ってきました。2日間で約20名の参加者が、講師の説明を聞きながら熱心に作業されました。出ていく成果が見られるので、みなさん楽しんだり喜んだり。にぎやかな時間になりました。空き家のことで、空き家バンクを敷居が高いと感じたり、もつと気軽に相談できないかな?

とか思っている方は、空き家対策、移住促進を担当していますので、お気軽にご連絡してください。(若井)

