

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
ホホバ頒布会

謹賀新年

本年が、皆様にとって幸多き一年となります様、心よりお祈り申し上げます。

また、今年も皆様のお健やかな毎日の為、頒布会スタッフ一同、より良い品を真心をこめてお届けしてまいります。

本年も、変わらぬご愛顧をどうぞ宜しく

お願い申し上げます。

令和二年 元旦

頒布会スタッフ一同



新年明けまして

おめでとうございませす

年の始めに、皆様は何をお祈りしたでしょうか？

多くの方が祈る事といえ
ば、「家族の健康と幸せ」
が浮かびます。

今年もどうか一年健やかに、つつがなく過ごせるように、と祈る方は多いものですが、自身の健康と幸せな毎日と同じくらい切実な願いです。

ゆつくりのんびり過ごす事も大切ですが、家の中ばかりいて、外出が少なくなると、年と共に段々と腰が重くなってしまうもの。いくつになっても健康で

自由に動き回れる身体と体力を保つため、今年は一日一回は外に出る、を習慣づけてみてはいかがでしょうか。

イキイキと 充実した毎日を

不老長寿は人類の永遠の夢、といわれていますが、いまや世界中に誇る長寿国となった日本。

いつまでも、健康でイキイキと充実した毎日を送るためには、どんな秘訣があるのでしょうか？

今回は、イキイキとお健やかな毎日を送られている、ご長寿の方の生活習慣をご紹介します。



毎日元気に

ご長寿さんの生活習慣

いまや、世界でも有数の長寿国となった日本。

お元気で、毎日ハリのある暮らしを楽しんでいる
ご長寿さんが沢山いらっしやいます。

健康に長生きして、楽しく毎日を過ごすため、今
回は、元気なご長寿さんの生活習慣のご紹介です。

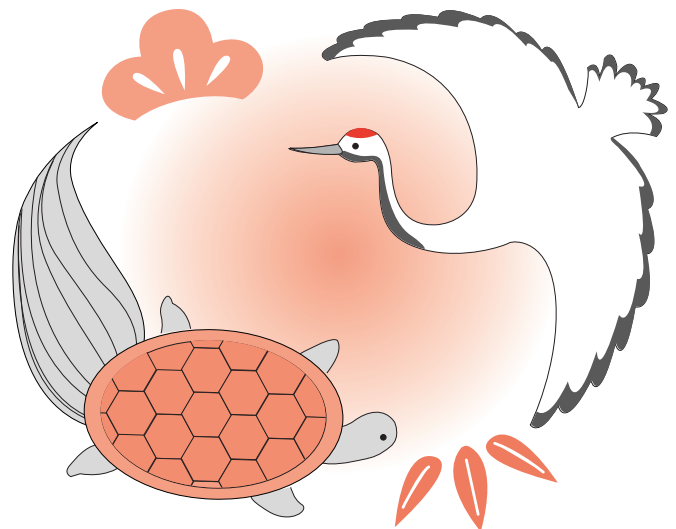
◆朝食はしっかりとたんぱく質を摂る

朝、一日の始まりに摂る栄養は
とても重要。

朝、活動のエネルギー源として
ポリウムのある食事を摂り、晩
は軽めに、が体にも良く理に適っ
た食事法です。↓



✓ 朝食でたんぱく質をしっかりと
摂る事が、筋肉を保ち、足腰丈夫
な体作りには不可欠です。↓



✓ 和食なら、鮭や玉子焼き等の
動物性たんぱく質と、納豆やお
味噌汁の植物性たんぱく質を、
洋食なら、それぞれ目玉焼きや
チーズ、アボカドやピーナツバ
ター等から両方摂れば、より効
果的です。

その他にも、ヨーグルトやバ
ナナ、牛乳等もおススメです。

◆毎日の行動習慣が

まずは、それほど厳密でなくても良いので、規則正しい毎日を送る事が、健康長寿の第一歩です。食事や睡眠をきちん取り、軽い体操や散歩等の運動習慣を持ちましょう。

家庭菜園などの畑仕事も、作物の成長が目に見えるので、やりがいがあり、楽しみながら運動にもなりますからおススメです。↓



↓また、趣味のサークルやボランティア活動等、毎週何曜日は〇〇と外出する予定を入れておくのも良いでしょう。

読書が好きな方は、図書館に行く、手芸が好きな方は、手芸サークルに入って活動する等、家の外に出る習慣を持つ様になると、趣味の合う仲間との出会いも。

◆目標や夢がある

いくつになっても、夢や目標を持つ事は、毎日の生活をハリのあつものにしてくれます。

来年は〇〇に旅行に行く、四国八十八か所のお遍路を制覇する、等の楽しみな予定や、孫の結婚式には余興をやる、ひ孫の顔を見るまで元気である、等の具体的な夢や目標があると、毎日の生活も充実してきます。

今日一日の、今月の、今年の、それぞれの目標や、楽しみな先々の計画を立てて、一つずつクリアしていくと、達成感もあり、より楽しくなります。

◆睡眠は合計時間で

寝付きが悪く、なかなか眠れない、短時間で目が覚めてしまふ、夜中に何度もトイレに起きる、等々、睡眠に関しては多くの方がお悩みを抱えています。

しかし、あまり神経質にならず、目を閉じてゆったりしているだけでもOKとしましょう。昼間ウトウトして、夜はすぐに目が覚めてしまうという方も、トータルで睡眠時間が足りていれば大丈夫。

昼間の眠気は無理に我慢せず15分程度の仮眠がおススメです。