

春のおすすめ健康法

春ってねむいですよね。でも1年中同じ時間に起きることにして軽いストレッチを30分位します。身体が目覚めて1日が始まるのです。新聞を読みクイズをして脳トレにもなりますよ！楽しい春がすぐそこに待っています。 YU様

おすすめの健康法は「風呂トレ」。つまり風呂の中で手足を伸ばしストレッチ。これは数年前にTV放送で知って覚え、風呂の中で寝ないようにと始め続けています。浮力で筋力負荷が減ってリラックスの温泉療法や水中運動の応用だそうです。湯上りが爽快で寝付が良いのもそのせいかと自認しています。 スクワン様

健康法はズバリ散歩。これからいよいよ桜の季節だし、少しずつ暖かくなってきて歩きやすくなりました。太陽に当たると元気がでます。 イヌコロ様

これまでもコロナ禍もあったので、散歩は時々1時間ぐらい行って来ましたが、今年に入ってから家族一緒にラジオ体操を始めました。Uチューブを見ながら第1、第2、そして第3と立て続けに行なって約10分間ですが、けっこう満足感があります。これからも毎日楽しく頑張ってみようつもりです。 てんてん様

健康法は“歩く”ことです。春の風によってよそ様の庭の花木をながめながら春を感じ土手の草花を見つけ写メしたり、それが唯一の健康法です。気が付くと7000歩1時間位でしようか。続けるコツは時間帯を決めておく事。いつの間にか1日のスケジュールの中におさまっています。 ことP様

自律神経が乱れ体調を崩しやすいこの時期のおすすめは、朝起きた時と夜寝る前に白湯を飲むことです。朝晩はまだ冷えますので、こうすることで体が暖まり過ぎます。チャコ様

目先の快（こちよさ）を優先しないで大切なことを順序よく片付けるリズムを意識する。桜も蕾がふくらみ開花する。もうひと花咲かせるため「楽」より「後楽」！ かくさん様

暖かくなるので外で運動するのが気持ち良いです。新芝川の堤防の舗装されていない側で土や草の上を走ると、膝や腰にも優しく、気分も晴れやかになっておすすめです。 ミニトマト様

芝川の土手を春を探しながら8000歩歩く。春に限らず1日8000歩を目指歩いていきます。 なしまの様

私の健康法は身体が硬くなって来たので毎朝40分のストレッチ（筋トレ含む）と週1回のヨガです。あとはタンパク質をとるのに味付け卵を作り、豆乳を飲んでいきます。 ひろにゃん様

今日から4月、春の日差しが煌めく季節になりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は新生活が始まる時期であり、新社会人にとっては初めて責任持って仕事をするようになり毎日が緊張の連続。慣れない社会人生活に辛い思いをすることも。でも、そんなしんどい毎日のなかでも、後から思い出せば「楽しかったなあ」と思う体験がきっとあったはず。そこで今月のお題は「**新社会人の思い出**」と題し、皆様の思い出やエピソードを大募集！採用された方にはグルメセットをプレゼント♪沢山のご応募お待ちしております。

お求めはASAでどうぞ

朝日の本
小学生でもわかる世界史
びびりよ速報/著
定価1760円(税込)

登録者数91万人以上、総再生数1.4億回超の教育系YouTuberによる、史上最高におもしろくて誰もが世界史を好きになる「パラダイスみてえな教科書」。超シンプルな解説と700点以上の地図&図版で、地域ごとの歴史の流れ、重要人物が頭に入る！

お求めはASAでどうぞ

朝日の本
手術数でわかるいい病院2024
定価1320円(税込)

病院選びに役立つ「いい病院」シリーズ最新刊。がん、脳疾患、心臓病など、31治療法の手術数ランキングを掲載しています。病気の最新治療や病院の選び方を専門医がわかりやすく解説。「親ががんになったらときに子にできること」を特集します。

イラストギャラリー

卯月

ゴロゴロ様
カンパネルラ様
らいちゃん様
おでん様

素敵なイラストをありがとうございます♪



ASA川口中央の招き猫 ロンシャン君の不定期日記

★プロフィール☆
名 前：ロンシャン君
住まい：川口市赤山
朝日新聞販売店

vol.116

こんにちはロンシャンです！
ぽかぽかと暖かい気温が続いていて、まさに春真っ盛り皆さんお元気ですか？



今の時期はとても過ごしやすくボクは一年で一番好きな季節ですが人間の皆さんは花粉症が大変みたいですね。
猫の世界でも花粉症というよりは花粉によるアレルギー症状があるみたいなのでボクも少し気をつけてないと。
もちろん今は全然大丈夫でとっても健康体です♪
皆さん、季節の変わり目は体調崩し易いのでくれぐれも風邪など引かないようにしてくださいね。
それではまた来月ロンシャン日記でお会いしましょう♪



現場 一期一会

石碑の傷も
震災を伝える遺構です
朝日新聞気仙沼支局長
山浦正敬

東京都内のチリ大使公邸を2月上旬、宮城県南三陸町の佐藤仁町長が訪ねました。直前にヘリコプター事故で死去した同国のセバスティアン・ピエラ前大統領の弔問のためです。「東日本大震災で町まで来てくれた方です。がれきの上にマイクを立て、町民を励ましてくれました」
震災を経験した小さな町の首長として、能登半島地震の被災自治体の復興の行方が気になります。
南米大陸の細長い国と東北三陸地方の小さな町の縁は津波です。
1960年5月のチリ地震津波で、国内で最大の被害を受けたのが同町でした。地球の反対側の地震なので地面は揺れません。静かに湾の水が引き、奥から津波が襲ってきました。41人が犠牲になりました。
そこから復興を共に歩んだ証として1990年から町と国が友好を深め、翌年にチリ人彫刻家が制作したモアイ像が湾そばに設置されました。町のHPが経緯を解説します。
その像は11年前の津波で壊れました。それを知った前大統領が震災1年後に町を訪れて宣言しました。
「被災した像よりもっと壮大でもっと美しい像を贈りたい」
そうして新たに贈られた2代目と、がれきの下で発見された初代が昨夏、復興事業で整備された湾そばの公園に並びました。
初代の像とともに設置されていた記念碑も並びます。ただ、どちらも傷だらけ。震災の津波でついたまま、あえて修復していません。
傷もまた、教訓を後世に伝える遺構なので

我が家のペット紹介



去年の6月に金魚すくいでもった「なっちゃん」と「くっちゃん」です。家に来たときは小指くらいの大きさでしたが今では10センチ程に成長しました。エサの時間になると口をパクパクさせる可愛い金魚のコンビとここまで大きくなるか楽しみです♪

子育てにこの一冊

科学漫画いきもの観察シリーズ
ドクターエッグ8
アリ・チョウ・ゴキブリ・ガ
定価1320円(税込)

いきものが大好きなエッグ博士、ヤン博士、ウン博士の3人。ある日、クロヤマアリの女王がチーム・エッグの研究所の裏庭菜園に引越してきました。
地面を掘り、卵を産んで、自分たちの王国を一生懸命に作る女王アリたちでしたが、生まれたばかりの幼虫のまゆをサムライアリに盗まれてしまいます。
そんな女王アリたちを助けるため、エッグ博士たちが奮闘。トラップ採集で女王アリたちを採集して、飼育ケースに引越させた後に、自然に戻します。クロヤマアリたちは新しい場所で元気に過ごすことができるのでしょうか。
アリのほかにもチョウやガ、ゴキブリも登場！楽しく読むだけで生物学の基礎が身につきます。