

日中は汗ばむ日が多かった11月でした。しかし、急に寒くなり、朝晩の寒暖差が激しく、どんな服装がいいのか日々悩まされておられているのではないのでしょうか。早いもので、2023年も師走となりました。今年一年のできごとを振り返り、新年を清々しく迎えるための準備を始められている方も多いでしょう。本格的に寒くなってこれからの時期、何かと慌ただしく生活リズムも乱れがちです。インフルエンザやアデノウイルス同時感染する例も出ています。手洗い・うがいをしっかりと、皆さんおそろいで、元気に新しい年をお迎え下さい。

## 「年末年始休暇」のお知らせとお願い

令和5年12月28日(木) ~ 令和6年1月5日(金)

事務所をお休みとさせていただきます。

年末年始のご予約は12月19日(火)までに、お願い申し上げます。

なお年末年始休暇中のご利用は休日料金となります。

冬至

12月22日は冬至です

### 「一陽来復」

屋間が一番短いこの日。でも、冬至を境にまた日が延び始めます。そこで昔の中国や日本では、太陽がよみがえる日と考えられました。それが「一陽来復」です。再び運が向いてくる、悪いことが続いても、回復してよい方向に向かう、という意味でもあります。ゆず湯に入りながら、「一陽来復」と唱えたと、幸せになれるとか！！



### 「運盛り」

「いろはにほへと」が「ん」で終わるため、「ん」に「一陽来復」の思いが込められています。これにちなみ冬至に「ん」のつく食べ物を食べることで「運」を呼び込むとされます。「なんきん」(かぼちゃ)「れんこん」「かんとん」「ぎんなん」「きんかん」「うどん」「にんじん」などモリモリと盛り合わせたものが「運盛り」といわれています。栄養も満点、元気になりますよ。



## キズつきやすい心を支える5つの言葉

繊細で、自分に自信が持てない子は、「できない」「もうやりたくない」とネガティブな感情に支配されがちです。その時々にあわせて、子どもの心が強くなる言葉かけをしてあげましょう。

### \* 認める言葉.....「～をよくがんばったね」「～ができたね」

子どもの行動や努力を認める言葉かけをしましょう。親が自分の取り組んでいる姿を見守り、認めてくれることを知り、自己肯定感を持って「よし、やるぞ」という意欲がわいてきます。

### \* 共感する言葉.....「つらかったね」「楽しかったね」「うれしかったね」

子どもは、親と気持ちを共有できている安心感から、自己肯定感を持つことができます。

### \* 励ます言葉.....「もう少しだね」「一緒にやってみよう」

「がんばって」と励ましがちですが、子どもによってはそれがプレッシャーになってしまうことがあります。親の励ましの言葉で、再挑戦し、これが親子の絆を深まることにもつながります。

### \* なくさめる言葉.....「お母さんも、同じだったよ。だから、大丈夫だよ」

親が自分の小さいころの話をあげると、子どもは、親が自分とどのような経験をしているので、気持ちを理解してくれることがわかり情緒が安定します。親に、より深い親近感を持ってくれるでしょう。

### \* 感謝する言葉.....「～してくれてありがとう」

感謝の気持ちの伴った「ありがとう」という言葉は、子どもに感謝の気持ちや「ありがとう」という姿勢が培われ自己表現を豊かにし、人間関係を円滑にしていく強さにつながる言葉です。



## クリスマスデコレーション

クリスマスが近づき、インテリアも模様替えしたい季節です。キラキラと華やかなパーティから、静かな冬の夜のイメージまで、それぞれ理想があることでしょう。一方、使えるスペースの広さも各家庭によってさまざまです。スペースとしては小さくても、こだわりの感じられるディスプレイを楽しんでみましょう。

### 赤・白・金の三色でかわいく

赤・白・金のクリスマス定番の三色が揃うと、ホリデー気分を高めてくれます。ドライになっていた枝物に、ゴールドのオーナメントがあれば、クリスマスらしさ満点です。



### ミニチュアワールドで物語性を

ヨーロッパのクリスマスマーケットで見かける、かわいらしいミニチュアワールドです。ツリー・家・サンタクロースがそろっただけで、小さな冬の町ができあがります。



## 頭皮のセルフチェックをしてみましょう

パソコンやスマートフォンで、目を酷使したり、寝ているときの歯の食いしばりが続いたりすると、知らないうちに頭皮がカチカチになっていることがあります。頭皮のコリが原因で、疲れが出たり、フェイスラインやほうれい線がたるんだり、髪質が変化したりなど、様々な不調にもつながるため、普段からケアをしましょう。

### 「頭皮の硬さ」セルフチェックの方法

- ① 指の腹で頭皮をつかむ
- ② つかんだ状態で、円を描くように頭皮を動かしてみる
- ③ 頭皮と指と一緒に動いているか確認する

指の腹で頭皮をしっかり触ってみてください。動かしづらい感覚があったり、痛みを感じた場合は、頭皮が硬くなっています。

頭皮が硬くなる原因はさまざまなものがあります。

#### \* 頭皮環境の悪化

シャンプーでしっかり汚れが落ちていなかったり、反対に落としすぎたり、刺激の与えすぎも頭皮環境を悪くしてしまいます。

#### \* 長時間のパソコン作業

長時間座ってパソコン作業をしたり、デスクワークをし続けたりすると、首や肩、頭蓋骨周辺の筋肉を緊張させてしまい、血流が悪くなり、頭皮を硬くしてしまいます。

#### \* 頭皮に負担がかかるヘアスタイル

頭を強めに引っ張って結ばなければいけないようなヘアスタイルは、頭皮の血行を悪くしたり抜け毛の原因になったりするので注意です。

#### \* 生活習慣の乱れやストレス

栄養バランスが取れていない食生活、運動不足、睡眠不足、喫煙や過度な飲酒など、生活習慣の乱れも頭皮環境を悪化させ、血行不良を起こして頭皮を硬くさせます。また、ストレスで自律神経が乱れ、身体中が緊張したり成長ホルモンの分泌量を低下させたりすることで頭皮が硬化してしまいます。

## 頭皮マッサージで、頭皮を柔らかく

硬くなった頭皮を緩和させるために、手軽に取り入れられる効果的な方法が頭皮マッサージです。両手を広げて頭皮を触り、指の腹で力を加えて頭皮をほぐすように揉み込みます。頭皮全体の血流を上げるイメージで、頭皮を引き上げながら揉んでみましょう。マッサージは、一度やって終わりではなく毎日の習慣にすることで徐々に効果が得られるものです。シャンプーをするときなどに毎日取り入れてみましょう。

