



なまはげ柴灯まつり

がんばろう
ふるさと

秋田県

謹賀新年

幸多き一年となりますようお祈り申し上げます
令和八年 元旦



ヤリ才便り

一月号

— 2026 —



明けましておめでとうござんす。

秋田の「なまはげ」で吉祥の年となります。

さうお祈り申し上げます。ところで我家の

植物・サクラが年中元気ながよくほめられて

いるが、そのお水とお陽射しとは「よいよい

話し」のせている幸福がどうか彼らの健康と

やさしく・美しさに感動して「ありがとう」と

語りかけていると笑顔が広げてくれる気がして

いるので、いっしょにそんなサクラから学ぶことが

か多くあると感心しています。

さて私達の健康については人間の体にある約1兆個

の細胞は毛細血管から酸素と栄養を受け

取っていて毛細血管の血流が悪くなると血行不良から

免渡力の下し新陳代謝の低下から老化を進め

るといわれています。北国の寒さは体調にもつらい

ものがあり、超簡単で健康法として、寝るから来る

足首まわし・手足のグーパーなど朝起きたらやる前に

数回やるだけで筋肉の刺激され毛細血管の血流が

良くなり動脈にたまる負担を軽くしてくれるようです。

毎日10分の続行でいます。

寒い冬こそ毛細血管の血流を高めますよう。

全身の7割の血液は足と脚を冷やると血流は悪くなり

ます。その暖かい下・ふくらはぎ・足首・手首・首・目し

るなど毛細血管を温めよう。④・5・6・7・8・9・10・11・12

と今年も一年皆様の健康を願っております。

いっしょに感謝を込めて。 敬具

令和八年 元旦

松本幸子 拝

