

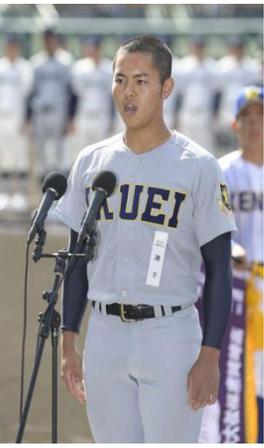


いきいきかわら版仙台支部 第31号

会員の皆様におかれましては、コロナ対策をしっかりと行つて、お健やかに過ごしての事と存じます。

残念ながら3月18日から4月11日まで宮城県及び仙台市にて非常事態宣言が発令されてしまいました。

会員の皆様は、日ごろからコロナ対策をしっかりと行われて日常生活をお過ごしですが、県内及び仙台市内では気が緩んで、マスク無しでの会食や三密を気にせず生活している方が増えていることも事実のようです。引き続き、会員の皆様におかれましてはコロナ対策を十分行つた生活をお願い申し上げます。



このような、重苦しい中でも先週開催された春の選抜高校野球の開会式で震災後10年を迎えた宮城代表の仙台育英高校野球部主将島貫選手の選手宣誓をお聞きなされたでしょうか？大変感動的で素晴らしいものでした。制限された紙面ですが、全文をここに記載させて頂きます。育英高校野球部全員で考えた宣誓分です。

◆選手宣誓全文

宣誓。きょうここに、高校球児の憧れの舞台である甲子園が戻ってきました。この1年、日本や世界の中に多くの困難があり、それぞれが大切な多くのものを失いました。答えのない悲しみを受け入れることは苦しくてつらいことでした。しかし、同時に多くのことを学びました。当たり前だと思ふ日常は誰かの努力や協力で成り立っているということなのです。

感謝。ありがとうございます。これは出場校全ての選手、全国の高校球児の思いです。

感動。喜びを分かち合える仲間とともに、甲子園で野球ができることに感謝しています。

希望。失った過去を未来に求めて、希望を語り実現する世の中に。

そしてこの3月で東日本大震災から10年となりました。日本、世界中に多くの協力や支援をいただき、仲間を支えられながら困難を乗り越え、10年前、あの日見た光景から想像できないほどの希望の未来に復興が進んでいます。

これからの10年、私たちが新しい日本の力になれるように歩み続けます。春はセーブから。穏やかで鮮やかな春、そして1年となりますように。2年分の甲子園、一投一打に多くの思いを込めてプレーすることを誓います。

令和3年3月19日

仙台育英学園高等学校硬式野球部

主将 島貫丞

シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

日中暖かく過ごしやすくなってきたのでコロナ対策を行い、ウォーキングなどはいかがでしょうか？

実はこのウォーキングですが、脳卒中にかかりにくいということが医学的に証明されているのです。

米国の医療機関による研究チームが、脳卒中の患者さんに対し、脳卒中になる前の運動習慣に関して調査してみたところ、週1回未満の有酸素運動をしている人が50.5%・週1〜3回が28.5%・週4回以上が21%との結果でした。

そして、そのデータを基に運動習慣と症状を分析したところ、脳卒中になる前に運動の頻度が高い人程回復が早いことが判明しました。

普段から、有酸素運動を実施している人は、脳の血流の循環がよいため回復が早いのではと指摘されています。

ですから普段からウォーキングなどの有酸素運動を実施している人は、仮に脳卒中にかかっても回復が早いのではとの指摘もされている状況です。

また、ウォーキングは、脳卒中発症予防など以外でもうつ病の予防にも繋がってきます。そもそも、うつ病の予防・改善するには人の体から分泌される「セロトニン」というホルモンをたくさん分泌する必要があります。セロトニンとは、別名【幸せホルモン】とも言われています。

幸せホルモンであるセロトニンの分泌を促すには朝日を15分程度浴びることが大切とのこと。皆様、出来ることから健康を維持するため是非とも、朝日を浴びながらウォーキングを日課にしてみてくださいませんか？



チューリップ



桜



コロナ過でお花見もままならないこの頃ですが、せめてかわら版でお楽しみください。