

## ダニエルのニュースレター

Hello Shinshinotsu

Happy winter, I hope everyone is doing well and keeping warm. This year the seasons changed very quickly. We went from fall to a meter of snow in about a week. I love how fast things can change here. Even though we get a lot of snow I really like the winters in Hokkaido. I love winters because it is a great time to enjoy warm food. In Japan one of my favourite winter foods is nabe. All kinds of nabe are great and it is a nice meal to have to enjoy with your friends. It is easy for a few or a lot of people. One of my other favourite winter foods from Canada and America is Chilli. Chilli is like a soup with beef, beans and vegetables in a sauce made of tomato and chilli. It is delicious and you can eat it with many things such as rice or bread. One of my favourite ways to eat it is on top of mashed potatoes. What is your favourite food to eat in the winter and stay warm? Dan



### ダニエルのニュースレター概略

いよいよ待ちに待った白銀の世界ですね! 皆さん暖かくしてお過ごしください。秋から根雪への変化はあっという間ですね。私は北海道の冬が大好きです、それは温かい「鍋」を食べれるからです。鍋料理を囲んで少数でも多くの人と食べるのは最高です。その他として、カナダ・アメリカで冬に食べていたチリソースを使った料理が好きです。豆や野菜をトマトを主にしたチリソースで煮込んだ料理、チリソースは何につけても美味しくパンやごはんにもよく合います。一番おいしいのはマッシュポテトと一緒に食べる事です。皆さんは冬期間、何を食べて温かく過ごされますか。

keeping warm:暖かく / very quickly:速く / a meter of snow:メートルの雪 / can change変化 / Even though:それにしても / really:ほんとに / a great time:素晴らしい季節 / warm food:温かい食べ物 / Favourite:好む / All kinds:全部の種 / a few or a lot:少なくとも多くても / Chill:チリソース / beans and vegetables:豆と野菜 / made of tomato:トマトから出来ている / delicious:おいしい / rice or bread:ごはんかパン / mashed potatoes:マッシュポテト / stay warm:暖かく過ごす

### 健康と地域コミュニティ

新年あけましておめでとうございます。

今日の雪かきは終わりましたか? 雪かきで「腰が痛い」、「腕が痛い」という方も多いと思います。そういう私も、昨冬、屋根の雪降ろしを頑張り過ぎ、左肘を痛めてしまいました。実は、雪かきの前に、軽くストレッチや準備体操をすると痛みの予防になるそうです。

「痛み」と言えば…

昨年十一月十日、自治センターで生涯学習講座「生きがいづくり生涯学習促進事業」人生を豊かに過ごすために」を開催しました。

テーマは「健康とスポーツ」、内容は「痛みのある箇所と痛み改善運動」です。参加者から「どこが痛いか」、「どのように動かすと痛いか」などの悩みを聞いたあと、講師から、痛くなる原因、身体を動かしたあとのケア、出来ることからやってみることの大切さなどの説明をいただきました。

実技演習「痛み改善運動」では、膝や肩、腰を中心に、肩を回したり、足を伸ばしたりしながら痛みを改善する運動を行いました。実習後には、「肩が軽くなった」と効果を実感されている参加者もいました。また、参加者からは、「痛みの原因が

分かってよかった」、「自宅でも続けたい」といった感想も聞かれ、参加者にとつて有意義な研修となりました。

教育委員会では、この講座のほかに、十月から三月まで月一回、「健康づくりスポーツ教室」を実施しています。内容は、緩やかな筋力トレーニング、ストレッチ運動などです。気軽に参加できる内容ですので、一度参加してみてください。

健康は、個人の生活の質を向上させるだけでなく、地域コミュニティの活性化にもつながります。今後「生きがいづくり」に関する様々な事業を計画しますので、ぜひ、参加してみてください。

