



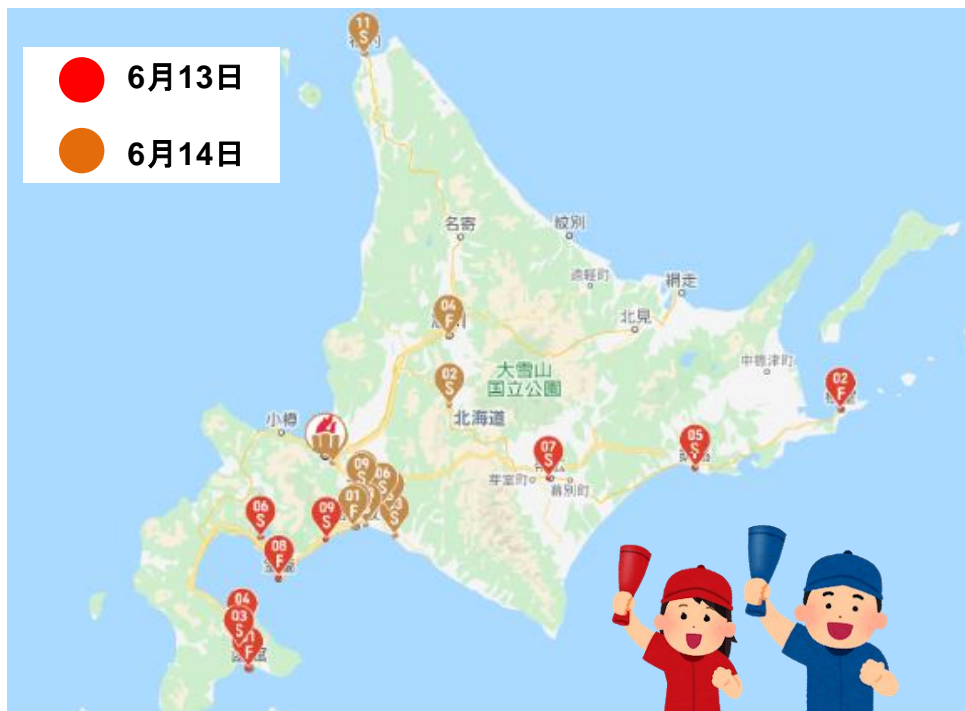
オリンピック聖火リレーの豆知識

聖火リレーは、古代オリンピックの聖地であるギリシャ・オリンピアの遺跡ヘラ神殿前で太陽光により採火された炎を、ギリシャ国内と開催国内でリレーによって開会式までつなげるものです。聖火を掲げることにより、「平和・団結・友愛」といったオリンピックの理想を体現し、開催国全体にオリンピックを広め、関心と期待を呼び起こす役割を持っています。

聖火が誕生したのはアムステルダム1928大会の際に、スタジアムの外に塔を設置し、そこに火を灯し続けるという案が採用されたことが契機となり、現在のような聖火が誕生しました。



今回、日本では3月25日福島県をスタートした聖火は日本全国47都道府県を121日間かけて巡ります。北海道に来るのは6月13日（日）～14日（月）の2日間の予定で1日目は函館市を出発し、アイヌ文化復興等の拠点となる白老町の民族共生象徴空間（ウポポイ）でセレブレーションを実施します（19：56着予定）2日目は苫小牧市を出発し胆振東部地震で大きな被害を受けた厚真町等を経由し、札幌市内の北3条広場（アカプラ）でセレブレーションを実施します（19：48着予定）残念ながら道東地区はルートに入っておらず近い所で、釧路市、帯広市、旭川市を通過致します。ちなみにご存じだとは思いますが聖火の燃料はLPガスですが、今回は一部区間で環境に優しい次世代燃料「水素トーチ」を使用しています。



コロナ禍の今だからこそポジティブに！感情と健康

「笑う門には福来たる」と昔から言われています。笑うという行為が健康に良い影響を与えることは、科学的に証明されています。免疫力の上昇や血行促進などさまざまな効果があり、病気に強い体をつくることができます。

■実験で証明された「笑いの効果」

私たちの体内には、およそ50億個ものナチュラルキラー細胞（NK細胞）が存在しています。この細胞はウイルスやがん細胞など病気のもとを攻撃して死滅させる、体の「免疫力を高める」働きを持っています。その働きを良くするために笑うことが効果的です。その効果を証明するために、次のような実験が行われました。20～62歳の計19人に漫才や喜劇などのお笑いライブを3時間にわたって鑑賞してもらい、その前後に血液を採取してNK細胞の変化を調べたところ、鑑賞前にNK細胞の働きが弱かった人は全て鑑賞後に働きが強まっており、正常だった人はその状態をキープしていました。こうして笑うことが免疫力のアップにつながるということが明らかになりました。また、思い切り笑うことによって呼吸の際に出入りする空気量も多くなり、深呼吸と同じように血行が促進されるほか、体のあちこちの筋肉を鍛えることにもなります。



■笑顔あふれる暮らしのために

では、日常生活の中で意識的に笑うようにするにはどうすれば良いのでしょうか？最も簡単なのは、テレビや動画でお笑い番組を見たり、落語を聞いたりすることです。周りに遠慮することなく、面白いと感じたときには声を出してしっかりと笑うようにしましょう。とはいえ、テレビや動画のみで日々を過ごすわけにもいかないでしょうし、好みに合わなかったり飽きてきたりということもあるでしょうから、これらに頼るだけでなく笑えることを自分で探す姿勢も大切です。周囲の人との会話の中から面白いことを見つけ出したり、暮らしの中で面白かったことを伝えたりして、一緒に楽しむようにすると、多くの笑いが得られるかと思えます。何気ない日常でも、なるべく笑顔で過ごすことをお勧めいたします。

花見シーズン到来！花見の豆知識

北海道にもそろそろ桜前線が近づいています。開花予定は札幌で4月24日頃で平年よりかなり早いようです。そこで花見の起源ですが、奈良時代以前までさかのぼる様で貴族の楽しみ、または農民の五穀豊穡を願う宗教的な祭事として始まったそうです。また、一説によると「サクラ」の「サ」は田の神様のことを表し、「クラ」は神様の座る場所という意味があるそうです。サクラは田の神様が山から里に降りてくるときに、いったん留まる「よりしろ」を表すとされ、その桜の木で一休みをする神様を「料理や酒でもてなし」秋の「豊作祈願」を願っていたのが、人も一緒にいただくようになったそうです。



暮らしのアイデア
集めてみました。

右のQRコードより
ご覧ください！

クローゼットや洋服ダンスにカビ！
梅雨時のカビ対策は↓こちら↓から♪

