

夢・明・人

利用者紹介

第84回

皆様こんにちは。春爛漫、GW直前の時期にこの原稿を書いております。相変わらずのコロナ下で旅行の予定も立てられず残念ですが、お隣中国ではそれどころではなく都市封鎖の影響が大変なことになっているよう、先日、父親に食事を届けようとした女性が自己の行動をネットで批判され（苦労して配達してくれた人に支払った料金が安すぎるなどと咎められたそうです。）、気に病んで自殺してしまったという事件です。またネット暴力ともいうべき事件は日本でも起きています。ネット上では匿名で気も起っています。

ヘルスパ塩尻の「たいそう教室」に通うお二人そろってイチゴが大好きな兄妹を紹介します。兄妹二人がたいそう教室に入会したのは2020年10月。当時4歳だった笑那ちゃんの入会動機は大好きなお兄ちゃんとなら頑張れるから。教室で困っているときは傍で優しく教えてくれるようになるのが楽しい。練習してきた存在が何よりの励みになるという。峻生くんは「たいそうの技が一つひとつできるようになるのが待ちどおり嬉しい」と、練習された時はとても嬉しかった!』と、練習にあがること。アドバンスクラスは小

さくこんには春爛漫、GW直前の時期にこの原稿を書いております。相変わらずのコロナ下で旅行の予定も立てられず残念ですが、お隣中国ではそれどころではなく都市封鎖の影響が大変なことになっているよう、先日、父親に食事を届けようとした女性が自己の行動をネットで批判され（苦労して配達してくれた人に支払った料金が安すぎるなどと咎められたそうです。）、気に病んで自殺してしまったという事件です。またネット暴力ともいうべき事件は日本でも起きています。ネット上では匿名で気も起っています。

軽に発信できるため、どのような結果を生むか考えずに行動してしまうことが起こります。よかれと思って投稿した意見でも、相手を追い詰め、苦しめる結果となることもあります。昨年法律が改正され、従来2段階必要であった手続きが一体化されるなど、被害者が発信者の情報を得るために手続き等につき改善がはかられるとのことです（本年10月頃弁護士も、被害者の権利擁護のためにかり対応していく必要があると思つておられます）。

人間は目で見たもの、耳で聞いたものを、頭の中で繰り返しながら記憶し、その記憶に基づいて行動しています。物忘れは、頭の中で繰り返す力と短期間だけでも記憶しておきたい脳の力が衰えたからなのです。



弁護士伊東のちょっと気になる暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン
TEL.03-3581-1885《相談料無料》
(相談日時)火・木・金曜日(祝日除く)
15:00~19:00

<https://niben.jp/or/kodomo/>



小岩井笑那ちゃん(5歳) 峻生くん(7歳)
(ヘルスパ塩尻たいそう教室会員)

運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ ～下肢トレーニング～

運動指導員 日高 啓涼

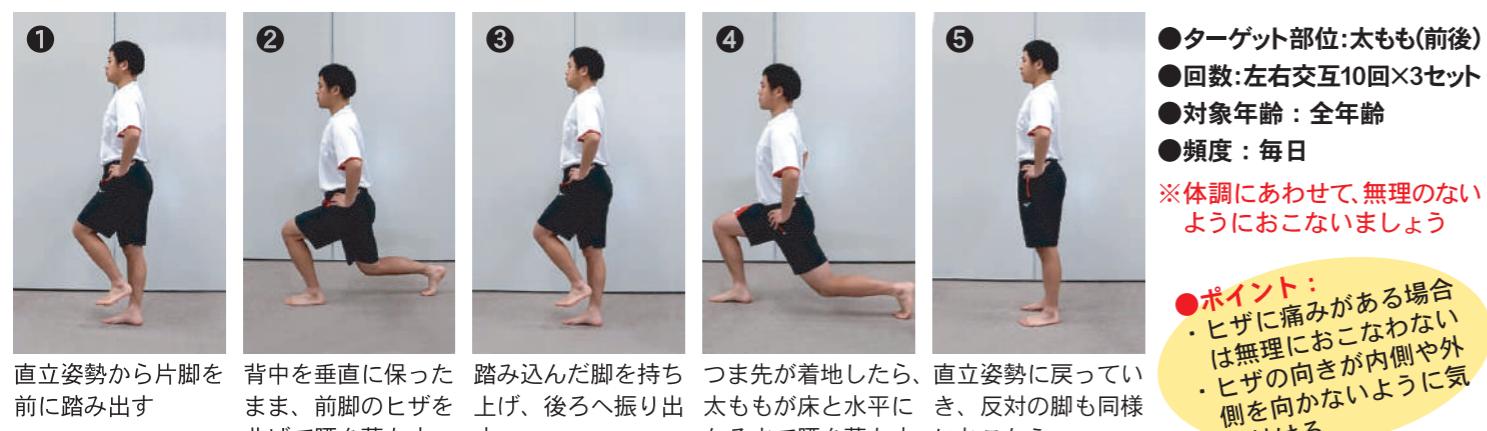
～ゴー・バック～

これから夏本番になります。暑くなると、カラダを動かすことが億劫になり、カラダを動かす機会が減少し、運動機能や免疫力の低下に繋がる恐れがあります。そこでご自宅でかんたん、尚且つしっかりと運動量を確保できる運動をご紹介します。太ももをメインに鍛えるので、運動不足の方はもちろん、脚力の低下に悩む方や歩く時や立っている時にふらつきを感じる方はぜひ実践してみましょう。

●ターゲット部位:太もも(前後)
●回数:左右交互10回×3セット
●対象年齢:全年齢
●頻度:毎日

※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

●ポイント:
・ヒザに痛みがある場合は無理におこなわない
・ヒザの向きが内側や外側を向かないように気を付ける



直立姿勢から片脚を前に踏み出す
背中を垂直に保ったまま、前脚のヒザを曲げて腰を落とす
踏み込んだ脚を持ち上げ、後ろへ振り出す
つま先が着地したら、直立姿勢に戻って太ももが床と水平になるまで腰を落とす
き、反対の脚も同様におこなう

栄養レシピ

テーマ:夏バテを予防しよう!

夏バテの原因として、暑さによる消化機能不全等が挙げられます。このような夏バテ対策として疲労回復効果がある「クエン酸」や「ビタミンB」を摂取してみたり、体内の消化に関わる酵素が含まれている食べ物を摂取すると良いでしょう。

【材料(2人分)】

・豚ロース肉(薄切り)	150g
・きゅうり	1本
・長いも	150g
・大葉	2~3枚
・梅干し	2個
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1と1/2
・ごま油	大さじ1/2

長芋ときゅうりの豚肉梅しそ炒め



【作り方】

- 長いもは皮をむき幅5mmのいちょう切り、きゅうりは5cm幅の拍子木切り、大葉は千切りにする
- 梅干しは種を取り除き、包丁でたたきペースト状にする。小さめの器に入れ、★を加えて混ぜる
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、長いもの両面に焼き色がついたら豚肉を加え、肉の色が変わるまで炒め合わせる。
- ②を加え手早く炒め合わせ、全体がなじんだら大葉を入れ、さっと混ぜたら出来上がり！

管理栄養士
吉井 香瑠

管理栄養士
吉井 香瑠