

# オアシスだより

天神オアシスクラブ  
第132号  
2015・2・28発行

## 「3月3日は耳の日！！」

3月3日と言えばひな祭りが一般的ですが、実は「耳の日」でもあるのはご存知でしょうか？  
3の字が耳の形に似ている事と「み（3）み（3）」の語呂合わせから「一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気の事だけではなく健康な耳を持っている事への感謝、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げる為」に制定されました。



### ○耳の健康を保つためには

聴力は一度低下してしまうと、元に戻すことはできません。しかし、耳の健康を保つためにはしっかりとした栄養を取る必要があります。一般的にビタミンの摂取は耳に良いといわれています。その中でも特に、ビタミンB群が効果的です！

イワシやアサリなどに含まれる『ビタミンB12』は、末しょう神経の代謝を促す作用があり、耳の老化を予防します。また、豚肉やレバーに多く含まれる『ビタミンB1』は、不足すると脳の働きが低下し集中力も落ちるので、こちらも耳への影響は大きいといえます。また、『ビタミンC』はストレス改善と疲労回復効果があり、難聴の症状を改善。

ヒジキやリンゴに含まれる『マグネシウム』も、耳に良いとされる栄養素です。

また、「耳が聴こえにくくなる」という症状の原因として、睡眠不足やストレスなどもその1つです。アンチエイジングの基本は、「体内の血行を良くすること」、これは耳に関しても同じです。適度な運動や、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかる、耳のまわりをマッサージして、血流を良くするのも効果的です。



## 3月芸術療法



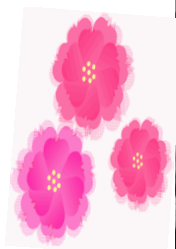
日	月	火	水	木	金	土
1	2 陶芸	3 詩吟教室	4 はがき絵	5 アート教室	6 音楽サロン	7 生活の書
8	9 パステル シャインアート	10 音の出会い	11 はがき絵	12 生活の書	13 音楽サロン	14 音の出会い
15	16 陶芸	17 音の出会い	18 真美健康体操	19 アート教室	20 音楽サロン	21 生活の書
22	23 歌の扉	24 音の出会い	25 はがき絵	26 生活の書	27 音楽サロン	28 音の出会い
29	30 お楽しみレク	31 音の出会い				



# オアシスクラブひな祭り♪



3月3日はひな祭りです。雛祭りにピッタリな作品をオアシスクラブでもたくさん作りました！



私達のお雛様。  
可愛いでしょ♪



ペーパークラフトのお雛様  
二人並んですまし顔〜♪



陶芸で作った、たくさんのお雛様  
焼き上がりが楽しみです。

## 音楽グループラルゴ♪コンサート



音楽グループ「ラルゴ」の皆さんに来て頂きました。最初は大嶋先生による発声練習とボイストレーニング  
しっかり、声を出す準備をした後、たくさんの昔懐かしい曲を披露して頂きました。  
三味線と鼓に合わせて、自然と手拍子が湧きあがり賑やかなひと時となりました。



さくら、さくらは間奏で途中テンポ  
が速くなり、まるで花卉が舞い散  
るような情景が浮かぶ演奏でし  
た。

博多夜船は男性会員様の  
良い声が特に聴かれました。  
次回は歌詞を用意して皆で  
一緒に歌おうと盛り上がりま  
した。

### コンサートプログラム

- ♪ 春藤博多囃子
- ♪ 博多投げ節
- ♪ さくら、さくら
- ♪ 十三夜
- ♪ 影を慕いて
- ♪ ドンガラガン
- ♪ 博多子守歌

### アンコール♪

- ♪ 博多夜船
- ♪ どんたく

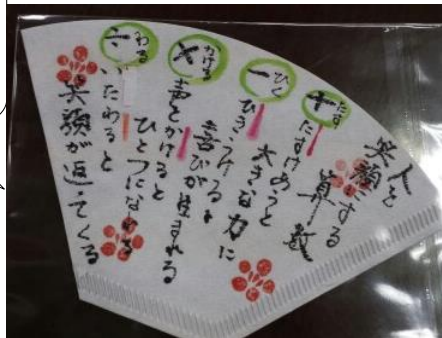
「影を慕いて」は  
皆さんから「懐かしい」  
という声！



素敵な言葉を  
教えて頂きました。  
皆様にもご紹介♪

## 人を笑顔にする算数

- + (たす) たすけあうと大きな力に
- (ひく) ひきうけると喜びが生まれる
- × (かける) 声をかけると一つになれる
- ÷ (わる) いたわると笑顔が返ってくる



↑南川 恵津子先生 作  
コーヒーフィルターに描かれています。

