



春の訪れとともにしだれ梅のピンクの花が咲き桜の花もふくらんでいます。

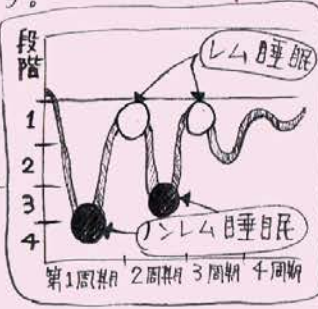
厳しかった阿蘇の冬の寒さにも耐え花開く植物達に愛を覚えます。世の中には地震や津波、洪水、原発などの災害による試練、太陽嵐、PM2.5等色々な問題があります。私達は睿智を結集して乗り越えていかなければなりません。昔の人達の教えをかみしめながら一歩ずつ歩いて行きたいと思ひます。私も皆様の健康づくりに少しでもお手伝いできるようお願いをさせていただきます。何か御感想がありましたら是非お寄せ下さい!!

睡眠について

食事、運動、睡眠の健康の3大要素のひとつ **睡眠** について今回お知らせしたいと思います

睡眠には **ノンレム睡眠** (深い睡眠) と **レム睡眠** の2種類がありそれぞれ疲れを取る異なる役割をします。この周期が1晩に4回あらわれます。

ノンレム睡眠 (深い眠り)
細胞を修復する成長ホルモンは第1周期のノンレム睡眠(3-4段階)でまとめて分泌され、脳の疲れを取ります。良い眠りの方は眠り、すくなく3-4段階がたたくさん現れますが、悪い眠りの方は3-4段階がなかなか現れず、疲れは取れません。



レム睡眠
入眠後90分でレム睡眠となりますがレム睡眠では筋肉の緊張がゆるみ完全な休息状態となり体の疲れを取り体力を回復させてくれます。又、レム睡眠中に記憶が固定され整理されます。

良い眠りを得るために

眠る為には脳内に睡眠物質(アデブリン・GABAなど)が満たされる必要があります。睡眠物質はブドウ糖、アミノ酸等を原料に亜鉛、セレン、銅、ビタミンB12等の働きにより作られます。ビタミン・ミネラルを積極的に取り入れる事が大切です。又、ストレスにより脳内にたまった活性酸素を消す事も良い睡眠を得る為のポイントです。



身近な薬草

カネデオシ(カンリソウ)
漢名:連銭草・積雪草

生育場所 ■ 山里・田園
採集時期 ■ 春~夏
利用部分 ■ 全草

薬効 ■ 糖尿病・疝・強壯・他

- ① 小児の疝(腺病質)に1日5~8gを毎日のませるとよい。
- ② 糖尿病に10g、又、タネ根皮を加えて煎服する。少くとも2~3ヶ月は続ける。
- ③ 腎臓病、陰萎に15g服用すると強壯剤になる。
- ④ 胆石に連銭草4g、熊柳8gを煎服すると痛みが止まり結石が出るという。
- ⑤ 慢性の咳嗽、気管炎、月経不調、神経痛などにお茶がわりになる。



フライト通信

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!

「我家の近況」

長男(兼次郎)の長男(隆之介)が初節句です。昨年につづき、又鯉のぼりが青空に泳ぐのが楽しみです。

次男(兼次郎)の長男(隆之介)が中学二年生、三男(亞直介)が小学入学。嬉しいけれど、いよいよ大変よ。

長女(晶子)が二児出産。元気な男の子。名前は銀治郎。

長男(兼次郎)と三男(亞直介)もよろしく。

今年は一月から、いかりまさし、阿蘇の野の花にスライド&ライブに出演。三月三日新酒まつりにミニイベントでコンサート。夜は田楽の里でほろ酔い歌と踊りの宴でオーガニックに歌いました。今年で17年目の平均40代だったメンバーも50代後半になってしまいました。

メンバー募集中です。独身の素敵な音楽家、工藤のぞみ先生の特訓うけてみませんか?!