



2021年も残りわずかですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
体調には気をつけてお過ごし下さい。

今年1年を振り返って、来年の抱負

今年1年を振り返ってみると、去年に続き、コロナ禍で大変な時期もありましたが、アルバで色々学んだり、新しい事をたくさんやったりしました。

また、アルバ以外でも新しいことをチャレンジしたりしました。そのお陰で、チャレンジをクリアしたら、達成感がものすごく感じるようになりました。

また、人気アニメなどもハマった年になりました、そのお陰？でやる気がアップしたりしました。

来年の抱負は、楽しく生きて、コロナが完全に収束し、社会景気が復活し、まだまだ新しい事にチャレンジをしたいです。

まだ何をすればいいのかわからないのですが、就職したいと思っています。

あと、野球が見に行けるようになってほしいです。

(T・Y)

体を温めるコツ

1. 起床したらコップ1杯の白湯を飲む。

朝一番に白湯を飲むことで夜寝ている間に冷え切った内蔵を温めることができます。

穏やかに腸を刺激することにより、排便を促す作用もあります。

体に負担をかけないよう、少しずつ飲むのがコツです。

2. シャワーだけでなく湯船に浸かる。

湯船につかって体の深部体温を上げることを意識してみましょう。

半身浴程度で40度前後のお湯に15分間入浴すると、深部体温は0.5度上昇します。

寝る1時間前までに入浴を済ませ、深部体温が下がる頃にベッドに入るとスムーズな入眠につながります。

3. 寝る前のストレッチ。

寝る前の習慣としてストレッチがおすすめです。これからの季節、夜はお風呂後など体が冷えやすくなりますが、寝る前にストレッチを行うことで、体を内側から温めて、睡眠の質も改善してくれます。簡単にできる「肩甲骨はがし」ストレッチをご紹介します。

①両手を肩に乗せて肘で大きな円を描くように、前から後ろに回します。これを30秒間行います。

②反対に、肘を後ろから前に回します。これを30秒間行います。肩こり改善の効果も期待できる体を温める一番の近道は、肩甲骨周りの血行を良くすることです。

4. 食習慣の改善。

冷たいものが体の中に入ると、内臓を冷やしてしまい血流の低下や、代謝の低下を招きます。

そこで体を温める食べ物を積極的に摂ることをおすすめします。

体を温める代表的な食べ物はショウガや、にんにく、にんじん、玉ねぎなどの根菜類です。

紅茶、甘酒、ココアなど、飲み物からも意識して取り入れてみましょう。

(K・Y)



好きなクリスマスソング アンケート

一番好きなクリスマスソングについてアルバ内でアンケートを致しました。
その結果は以下の通りになりました。

- 『ホワイト・クリスマス』 山下達郎
- 『クリスマスイブ』 山下達郎
- 『冬のある日の唄』 Greeen
- 『雪の音』 Greeen
- 『White tree』 シド
- 『メリクリ』 BoA
- 『恋人がサンタクロース』 松任谷由実
- 『All I Want for Christmas Is You』 マライア・キャリー
- 『silent』 SEKAI NO OWARI



如何でしょうか？好きなクリスマスソングはございましたか？今回アンケートした結果は、一人一人好きなクリスマスソングがあり、全 1 票ずつになりました。今年も、もうクリスマスシーズンになりました。好きなクリスマスソングを聴きながら過ごす心が安らぐかもしれません。今年のクリスマスが良い日でありますように～!!

(N・T)



それぞれの SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。
是非チェックしてみてください。1月号もお楽しみに！

