



震災復興への私たちのテーマは、『無理をせず、出来る範囲で』『一時的ではなく』

春到来!! 寒暖差疲労

今年の春は、3月に夏日があったり、その後雨が多かったりと、朝昼晩と寒暖差が激しくなりました。また、桜の開花も東日本、西日本では例年より遅くなったり、北日本では例年より早く開花予定だったり、温暖化や異常気象の影響が出ているのかもしれない。



2024.04.07撮影



日本の四季も、年々様変わりしてきているようです。私たちの体も異常気象に対応していく必要があり、日々のケアがより大切になってきました。

体は、体温を一定に保つため、自律神経が働いて体温を調整していますが、寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「寒暖差疲労」が起きやすくなります。

自律神経が集中する首回りのケアが有効になりますので、ミネラルジェルを首から肩にたっぷり塗って、マッサージをしましょう!!



台湾地震

4月3日午前9時ごろに台湾付近を震源とするマグニチュード7.7の地震が発生し、沖縄県に津波注意報が発令されました。幸い津波による被害はありませんでした。台湾現地で国営メディアは、台湾では過去25年間で最も強い地震だったと報じ、建物の倒壊など多くの方が被災されました。台湾にて被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地域のみなさまの安全確保、そして一日も早い復旧・復興を衷心よりお祈り申し上げます。

台湾から2011年の東日本大震災では200億円以上、ことし1月の能登半島地震でも、25億円余りの寄付金が集まり、石川県に送られました。

「台湾に今こそ恩返しと呼びかけが起きています。」
赤十字社
<https://www.jrc.or.jp/contribute/help/2024Taiwan/>



今年は能登半島地震に始まり、日本でも東北、関東、九州と各地で大きな地震がおきています。地震大国の日本、普段からの備えが大切です。



能登半島地震

東日本大震災以降の弊社はテーマ「無理をせず、出来る範囲で」「一時的ではなく」を掲げています。皆さんの出来る範囲で支援をお願い致します。

義援金(石川県ホームページ)

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/suitou/gienkin0601.html>

ボランティア(富山県ホームページ)

https://www.pref.toyama.jp/1900/bousaianzen/noto_jishin20240102.html#shien