



ブラックフライデー



アメリカでの、年に1度の大規模セール「ブラックフライデー」をご存知ですか？そもそもアメリカでは、11月の第4木曜日は「感謝祭（サンクスギビング）」という、親族や友人が集まり、七面鳥等のご馳走を食べて収穫をお祝いします。そこで、プレゼントを交換する風習がある為、小売業界は商品を用意するのですが、感謝祭が終了すると過剰在庫に。それを翌日の金曜日にセール品として放出したのが、ブラックフライデーの始まりと言われています。その名が付いたのは諸説ある様ですが、セールに駆け付ける人があまりにも多く、人だかりで真黒になるから。小売業界が黒字になるから。等と言われています。2016年にイオンでセールが行われた事で日本でも知られる様になりました。セール期間は店舗によって異なる様ですので、ご注意下さいね。何かと物入りな年末。その前にお得に買い物をおきたいですね。



鍋割山に行きました



先日、丹沢の鍋割山に登ってきました。標高は1273mです。丹沢は神奈川県中央部に位置していますが、初めは南の海にありました。

丹沢は約1700万年前、海底火山として誕生し太平洋に浮かぶ島でした。それが約500万年前に日本列島と衝突して本州と一体化。さらに伊豆半島が約100万年前本州に衝突した圧力により隆起し、侵食され今の形となりました。丹沢の各所で貝やサンゴ、オウムガイの化石が見つかるそうです。

道中化石は見つかりませんでした。高さ5cm程のかわいいリンドウの花があちらこちらに咲いていました。山頂からは富士山や相模湾が望めて見晴らしが良く、登山の一番の楽しみは山頂の景色ですが、そこまでの林道での森林浴も気持ちが良いです。

森林浴は健康維持や癒しや安らぎを与える効果もあると言われていますが、その元はフィトンチッドという樹木などが発散する化学物質だそうです。植物が傷つけられた際に放出し、殺菌力を持つ揮発性物質で、森林の香り成分でもあるそうです。そのフィトンチッドは、自律神経の安定や免疫力を高め、ガンの抵抗力も上げることがわかってきているそうです。気持ちが良いことは身体に良いことなんですね。季節ごとに桜や紅葉など見に行きたくなるのは、目の保養だけでなく身体が求めているのかもしれないですね。



渡辺 由香

—お知らせ—

◇感染予防について◇

インフルエンザの感染が拡大する季節となりました。

空気の乾燥も強くなっています。日頃から、『手洗い・うがい』を励行してまいりましょう！！



【11月休診日】

1日（本校創立記念日）、
3日、4日、11日、18日、
23日、25日

渡辺 由香（わたなべ ゆか）

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

医療リンパドレナージセラピスト

