

2026 年 JANUARY

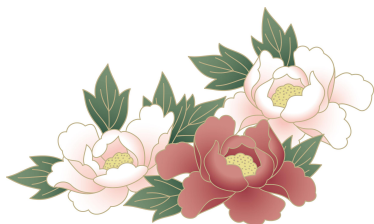
令和 八年 一月 睦月

今月の二十四節気

小寒（しょうかん）1月5日 寒の入

大寒（たいかん）1月20日 寒気が最も厳しいころ

。誕生石 ガーネット 和名 柘榴石（ざくろいし）



#### 目の 健康を保つポイント

1 紫外線をカットするサングラスをかける、偏光レンズも安くていいのがありますね。

2 ときどき目を休ませる。拡大鏡で見ることは目への負担を軽くするようです。目薬して1分間、目を閉じて休めます。

3 目によい栄養素を積極的に摂る。アントシアニン 毛細血管の保護と強化、ビタミンB 群視力低下防止・視力回復、ビタミンA 眼球表面保護、ビタミンC 抗酸化力で老化防止。肩こりも少し解消するようです。

～省エネライフで 地球温暖化防止～ ちょっとしたことからで・・・

一月は、冬のエネルギー需要が高まる時期であり、寒さ対策が重要な課題となります。私が意識していますのは、エアコンのフィルターの掃除、この間清掃したはずと思いながらフィルターを点検すると、したほうがいいよねになっています。きれいな空気を循環させたいと思います。私のお気に入りのは、オイルヒーターです。静かさはもちのろん、設定温度は22～23度にしています。ほんのりした温かさが嬉しいのです。寒がりなので暖かな衣類も重要になっています。



無理、無茶しないで、健康一番です。

山眠る 寒さだけでは・・・

泡雪 泡のようにすぐ溶ける ふわりとやわらかい雪。

斑雪 はらはらと降る雪 まだらに残るゆきのこと。

濡れ雪 水分の多い雪 べた雪ともいう。

雪明り 積もった雪の反射で、夜もあたりがうっすら明るく見えること。

忘れ雪 その冬最後に降る雪。

淡雪 春先に降る、うっすら積もって消えやすい雪。

