



12  
月

# パストラル尼崎

師  
走

No.150.2024(R6)年11月25日

〔編集・発行〕

パストラル尼崎

尼崎市潮江1丁目10-2

Tel.06-6493-0521

Fax.06-6493-0301

発行責任者：竹田 恵之

## ◆十二月の歳時記◆

### 『気候が真逆のクリスマス』

～オーストラリア～



すでに多くの商業施設では、赤や緑、ゴールドなどクリスマスの装飾で華やかに彩られています。南半球にあるオーストラリアの十二月といえば、日本とは真逆の「夏」真っ盛り。今回は、そんなオーストラリアの「クリスマス」風景をご紹介します。

そもそも、真夏のクリスマスって存在するの？と聞きたいところですが、オーストラリアの人々は、決してクリスマスをおろそかにせず、日本以上にクリスマスイベントを楽しんでいるようです。サンダルを履いたサンタやウエットスーツを着たサンタが街中を練り歩く姿も多く、サンタはソリではなく、サーフィンをしながらかやってくると思ってる方も多いそう・・・汗

大人気の撮影スポットでは、サンタクローズの横で半袖の子ども達が記念写真に納まる姿がよく見受けられるようですが、モデルのサンタは夏にも関わらず私たちにも馴染みの赤いモコモコの服にブーツ、そして顎にはしっかりと豊かな髯をたくわえています。命の危険を感じる日本の夏では到底、考えられないような光景ですが、オーストラリアの12月の気温を調べてみると、人気のゴールドコーストで25度～27度、シドニー25度前後というどちらかという温暖な気候。なるほどこれならちよっと我慢出来るのかな？

また、クリスマスツリーですが、日本のツリーのオーナメントは定番の赤、シルバー、ゴールドなど暖かみのある色が主流ですが、オーストラリアでは、青、白など涼しげな寒色系のツリーが多く見られるのだとか。納得です！

それからサンタクローズの相棒といえばトナカイとソリですが、オーストラリアでは、ソリはなくカンガルーが重要なパートナーだそうです。あれだけジャンプ力のあるカンガルー、確かにソリを引くには無理がありませんよね。では何に乗っているかというと、カヌーや船、最近では氷上バイクやモーターボートだそうです。こちら北半球の古くゆかしいサンタクローズのイメージはもろくも崩れ去ります。笑

またクリスマス料理は、ローストチキン、ローストビーフ、温かいスープなどではなく、バーベキューを男性陣が豪快に調理していくのだそう。その他、冷たいサラダ、フルーツなどもテーブルに並びます。但し、北半球と同じなのがクリスマスケーキだそうですよ。

## 「フレイル測定会」の結果から

理学療法士 川原

皆様、10月末のフレイル測定会の結果はいかがでしたか？自身の思っていた運動能力と大きな差異はありませんでしたか？今回、体力測定をされた方は運動に対して意識が高く、概ね平均またはそれ以上の運動値を示されていました。特に私の予想を良い意味で裏切ったのが俊敏性と反射神経です。担当スタッフが全力で数えねばならない程、皆さん素晴らしい結果が出ていました。ただ、バランス能力のみを見ると気になる方がチラホラ。ご自分で注意しなければと考えた方が多かったかもしれません。

さて、社会全体としてはどうでしょう？このパストラルという小さな集団でも運動への意識が高い方は当然良い運動値となり、運動が苦手な方や気持ちに余裕がない方は残念ながらあまり良い結果は得られていません。できる運動量はその人によって違いますが、自分に合った運動であれば実施できます。大切な事は運動を習慣化し、いかに生活の中に取り入れていくかです。運動が苦手な方も、日々の生活の中で〇〇を見に行く。〇〇さんと話す。など「今日やること」を一つでも作り目標にしてはどうでしょう？それを継続する事で新たな意欲や変化も生まれてくると思います。(川原)

令和6年度

## パストラルシニア大学

今年度も多彩な講師をお迎えし、充実した内容でお届けしています。講師陣からその受講姿勢を絶賛されていた皆さま。今年度も是非ご参加下さい。

**\* 毎回フロントにお申込み下さい(席に限りがあります)**

**\* 当日は、学生証も忘れずに！**

第7回

## 「サプリメントに強くなろう！」

・日時: **12月20日(金) 14時**

甲子園大学教授

**高橋 延行 氏**



テレビショッピングや体験本などでさかんに宣伝されるサプリメント。「歩けるようになった!」「〇〇が治った!」などの体験談に見入ってしまいますよね。今回はそんなサプリメントのお話です。