

## 癒しの森通信 10

## 雪の癒しの森

信濃町はこのコラムが出る頃はすっぽりと雪に包まれ、まったく異次元の世界をかもし出していることと思います。

一茶の故郷でもある信濃町は「これがまあ 終の棲家が 雪五尺」と詠まれていて、150センチの雪が里にも降り積もりました。人々の暮らしは雪と共にずっとあったのです。

ところで「癒しの森」というと緑一面の森のイメージがあることと思いますが、白一色のモノトーンの森も実は素晴らしいのです。なんといってもすべてが雪によって覆いかぶさられて、まあくやさしい曲線の世界になるのがたまらないです。動物の足跡もくっきり残り、思わず後を追ってみたいくなります。これをアニマルトラックと呼んで最近はとても流行しています。

信濃町独自の実験では、冬の雪の森も、緑の森の時期と同様に自律神経の副交感神経と交換神経のバランスが良くなったという結果が得られています。きっと独特の

開放感とすがすがしい空がもたらす効果だとも思えません。

また、スノーシューという西洋版の「かんじき」を履いて歩くのですが、これが軽くて機動力に優れているのです。そして、ストックを持ってちょっと意識的に足を高く上げて進むため、カロリー消費が大きい上に大腰筋というインナーマッスルも鍛えられると同時に、脳トレにも効果があると発表されています。

ついついこもりがちになる冬。

今年の冬はちょっと雪の世界に足を運んでみませんか？

運動不足にストレスの解消…そして童心に戻っての心からのリフレッシュがきっと貴方を待っています。

\*大腰筋とは上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、背骨や骨盤を支えたり、太ももを上げるとも重要な筋肉

信濃町森林メディカルトレーナー 高力一浩

信頼と実績のエイブル 充実の法人向けサポート「Smile」

CORPORATE ABLE

ABLE Corporation Support Smile

[Smile=住まい+マイル]

財団法人 大阪民間社会福祉事業従事者共済会 会員の皆様へ！

お部屋探しの窓口

エイブル よりお部屋探しの特典についてご案内です。

### 1 10-plus



仲介手数料は家賃の52.5%から さらに  
借主仲介手数料 **【10%】割引**

※エイブル直営店舗のみでの適用となります。  
例 (大阪府下81店舗、兵庫県下 23店舗他)



### 2 お引っ越し後にプレゼントを…

ご入居される会員の方にささやかなプレゼントを贈呈  
…備長炭石鹸 etc…

～ お気軽にお申し付け下さい。～

お問い合わせは下記の①・②のどちらかで

①最寄りのエイブル店舗へご来店頂き、共済会の会員証をご提示下さい。

②お近くにエイブル店舗がない場合

下記までお問い合わせ下さい。

株式会社エイブル 西日本法人担当

Address: 〒541-0041 大阪市中央区北浜4-1-2 エイブルビル3階

さー行こうエイブル

Free: 0120-315-826 TEL: 06-6222-1119

E-mail: kinkihoujin@able.co.jp

※休日: 日・祝日及び年末年始を除き無休(営業時間9:30～18:30)です。

【財団法人大阪民間社会福祉事業従事者共済会の会員とお伝え下さい。】

全国の賃貸不動産  
ネットワーク網  
国内 807店舗  
海外 6店舗  
※平成22年3月1日現在

■関西 直営121店  
大阪 81店  
京都 15店  
兵庫 23店  
滋賀 2店

# 共済会だより

January 2011

vol.116

あけましておめでとうございます。今年もよろしくね!



大阪民間共済会キャラクター  
“きょうちゃん”

財団法人 大阪民間社会福祉事業従事者共済会

本年もよろしくお願ひします

平成二十三年 元旦

賀正



広報「共済会だより」 第116号  
発行日:2011年1月1日



財団法人  
大阪民間社会福祉事業  
従事者共済会

〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目4番15号  
TEL 06-6761-4444(代表) FAX 06-6763-4444  
E-mail info@kyosaikai.or.jp  
Homepage http://kyosaikai.or.jp/