



## 明けましておめでとうございます 今年もご愛読よろしくお祈いします



2017年の元旦は日曜日。日本も近年は元旦から商店が開いていて、初詣の後に買い物が楽しめるようになっていきますね。ここベルギーでは、正月の三が日など全くなき、2日月曜日から会社や商店が何事もなかったように始まるのです。ベルギーをはじめヨーロッパでは、元旦より大晦日夜に友人と騒いで、新年の花火でクライマックス。1日は、遊んで疲れた体を癒す日になっています。新年に会う人たちには、簡単に「おめでとう、今年もよろしく」と挨拶をするだけ。プレゼント交換やお年玉なんてありません。

子どもたちは、6日のガレット・デ・ロワを楽しみにしています。アーモンドペーストの入ったパイを食べるだけでなく、その中に入っている陶器の人形が当たった人が、その日の王または女王になれるのです。パイを切った後、その家の一番小さい子どもが机の下や壁の向こうから、「最初の一切れはパパに」、「次の一切れはお兄ちゃんに」などと言いながら、パイを分けていきます。そして、食べ始めて人形が出てきたら大喜び。王や女王になって紙でできた王冠をかぶります。プレゼントをもらうわけではありませんが、王や女王になるために必死にパイをほうばるのです。とっても可愛い光景ですね。この日は、東欧の三賢者がキリストの誕生を祝いに来た日でもあり、その後やっくとクリスマスツリーを片付けます。



日本の七草がゆや鏡開きなどという行事もなく、寒い冬の訪れに耐えながらの生活が続きます。これからの時期は、寒さが厳しくなりますが、冬至を過ぎているので、日は少しずつ長くなります。しかし、場所によっては雪が降ったり積もったりと、車での移動には大変な時期かもしれません。車で通勤、通学の方は十分お気をつけください。2017年のイースターは4月16日と遅いので、その前に訪れるマルディー・グラも2月28日と遅くにやってきます。春が待ち遠しい年かもしれません。その分、カーニバル時期は、すでに寒さが落ちついていないかもしれないと、楽観的になりましょう。というのも、

これからの季節は、夜が長く、天気が悪いので、気分が落ち込み、動きも鈍くなりがちです。だからと言って動かないのでは健康に良くないし、食べた分のエネルギーも消費できずダイエット信号も出そうです。買い物は歩いて行く、子どもと公園で遊ぶなどして、常に体を動かして健康体を保ちましょう。

この時期の週末、ベルギー人はどうやって過ごすのでしょうか。知人に聞いてみました。土曜日は、子どもの習い事の送り迎えや買い物で1日が終わってしまうことが多いようです。そして、日曜日は、家族や友人を招待して、美味しい手料理パーティーで英気を養い、その後森に行き、10kmくらい散歩をするそうです。冬場の10kmは寒そうですが、これも慣れというもの。毎週行くと、体は鍛えられ足も丈夫になりそうです。是非試してみたいものです。でも、寒すぎる、時間がないという方には、室内自転車を利用して、30分くらい走り続けると、いい汗をかきます。家庭に室内自転車はないという方は、是非フィットネスクラブをご利用ください。家族で使える会員カードを利用するとお得かもしれません。そして、運動した後のビールは、最高に美味しいこと間違いなし。プチポワスタッフもダイエットに成功したら、ご褒美にビールが飲めると決めて、毎日室内自転車で汗をかいているそうです。結果は、…成功しなくてもビールは飲んでいいから、よしとしましょう。

さて、季節性うつ病（ウインターブルー）になりそうな冬場の起床も辛いものがありますね。起床しやすいうように、起床30分前にスタンドの電気がつくようにセットして就寝すると、起きる時には部屋が明るく、起床しやすくなるそうです。7時頃に起きて外はまだ暗いので、この方法で体を昼時間にセットするのは、いいことかもしれません。そして、明るくなったら外の空気を吸って、体の芯から眠気をふっとばしましょう。朝一番の散歩も健康作りには、いいかもしれません。今年こそは、新年の抱負を実行してみよう。と、読者の皆さんをお誘いしながら、スタッフが一番やらないといけない立場かもしれません。今年も気合を入れて頑張ります！プチポワへの応援よろしくお祈いします。

