

子供の生活は大人相手では出来るものでありませ
 ん。老人や女中では子供に不満足なのは勿論でせ
 う。老人は體のきかない點は子供に似てゐまして
 もそれはどこまでも大人でありませうし、女中は
 主人の機嫌をとるために子供の當然の活動を束縛
 することが多いからで子供にはどうしても本當の

遊び相手にはならないのでありませう。極く近寄
 つた年齢の子供が集つて自由に遊ぶことの出来る
 幼稚園が子供の天國であり樂園であることがこの
 頃の英ちゃん（ママ）の生活を見てつくづく考へさせられ
 ました教へられた私の感想であります。

○あくびの効

近色來々の健康法が宣傳されるが、米國の「ドクトル」の提唱する欠伸利用の健康法は餘り知られてゐない。例へば、
 猫や犬が目なまますと必ず欠伸や伸びをするのは誰も知つてゐる。

欠伸や伸びは、つまり停滞した血管を擴張して血行をよくすることである。欠伸は實に肺臓における伸びであり酸
 素の缺乏を補ふの効果を與へ、筋肉の弛緩と呼吸器系の調節に資益するところが多い。

「ドクトル」の提唱する欠伸健康法といふのは、先づ仰臥してゐて莞爾と笑むことに始まり、次に數回の深呼吸をして
 から腕を出来るだけ下方へ伸べ、肺臓の底から聲を張りひろげ深呼吸をして腕と脚を交互に伸べ掌で胃を摩擦し體を前
 後にゆすつて首を前後にゆるく振るのである。これは欠伸を分解した結果に外ならない。