

一月十九日カラオケの日

1946年、NHKラジオで「のど自慢素人音楽会」の第1回が放送されたことから、1月19日は「カラオケの日」とされています。「のど自慢の日」ともされる。(NHKの「のど自慢」の前身とされる大会で、1953年にはテレビ放送もスタートし、現在でも長く寿番組となっています。さて、カラオケが好きという人は多いでしょう。メロディはさまざまありますが、大声を出すことによりストレス解消になります。歌詞を見ながら声を出したり、伴奏に合わせて歌ったりするのは、脳にもいいこと。また、歌を歌うことで、感じる、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されることになり、心もほぐれ、ストレス解消になります。歌詞を見ながら声を出したり、伴奏に合わせて歌ったりするのは、脳にもいいこと。また、歌を歌うことで、感じる、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されることになり、心もほぐれ、ストレス解消になります。

この日、何の日?

1月19日は「カラオケの日」です。歌詞を見ながら声を出したり、伴奏に合わせて歌ったりするのは、脳にもいいこと。また、歌を歌うことで、感じる、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されることになり、心もほぐれ、ストレス解消になります。



1月19日 カラオケの日

ともわかっていきます。ロケのどを鍛えることができるので、嚙下機能の向上にもひと役買ってくれます。夫婦や家族で歌えば、一体感も生まれるでしょう。自宅で楽しめるカラオケアプリもいろいろあるので、試してみるのがおすすめです。ところで、1月19日は「119」の語呂合わせから、「いいくちの口」でもあり、口の健康をサポートする日です。感染症が気になる季節。うがいも励行し、口やのどの健康にいつもより注意を払いましょう。

致和 春風

日々楽々をご購読の皆さまに恒例のビンゴを始めます。昨年当選されました方、おめでとうございます。今年もお楽しみに！！今回は、発表数字7個+1個。プラス1個は、新聞の中に掲載いたします。毎回お見逃しなくご覧ください！

景品は奥様に好評な家事の必需品『洗剤セット』

当選数は8人までとさせていただきます。

※ 当選数に達した時点で終了となります
先着順になりますので、お早いご連絡をお願いします。
ビンゴカードは一軒あたり一枚発行のみとさせていただきます
ビンゴになった方は、事前に弊社にご連絡上、受け取りに来てください。
取置き・郵送・配達等は致しません。ご了承ください。

2021年 第1回目の数字は・・・

3・60・54・22・52・10・17・?・?・?

お正月企画としてもう2つ発表!!

12	18	41	47	74
1	20	32	46	63
10	24	F	50	72
6	16	45	52	61
8	27	38	48	68

リフォームもできる身近な水道屋さん

浅間設備工業株式会社

☎ 0267-67-4130
FAX 0267-68-5831
E-mail info@asamasetubi.co.jp
http://www.asamasetubi.co.jp
住所 佐久市岩村田住吉町159-3 (佐久I.C東信号横)

ビンゴ番号 ①

APINA | ダイレックス | スターキトン
くるまやラーム | 眼鏡市場
丸亀製麺

ここです

お気軽にお越しください

にっこにっこ新聞

日々楽々

浅間設備工業(株)・発行

2021年1・2月 第106号



「ターシャの言葉」

ターシャ・テューターはアメリカの絵本作家で、多くのファンを持つ園芸家。そんなターシャの世界に触れられるのが、山梨県北杜市にある「ターシャ・テューターミュージアム ジャパン」。

ターシャの写真や作品、道具などが展示されています。美術館を作ったのが、翻訳家の食野(めし)の(雅子)さんです。

食野さんがターシャに出会ったのは50代。76歳になる現在まで、たくさんターシャの本を翻訳しています。作品に触れることにターシャの世界に魅了されたという食野さん。「ターシャの人柄や語る言葉に魅せられ、温もりと力をもらって来た」と言います。

「失敗や過ちを思い出して落ち込んだときは、考えるのを急いでやめて、睡蓮の花を思い浮かべるの」。食野さんがとくに気に入っているターシャの名言です。

食野さんがターシャに出会って変わった一番のことは、「くよくよしなくなった」ことだそう。食野さんは41歳のとき、夫を亡くします。10歳、7歳、2歳、生後半年という4人の娘たちのシングルマザーになります。不安でいっぱい毎日でしたが、ターシャの言葉を思い出します。「人生はやり直したとしても、今までの人生を悔いなく生きていこう」。それなら割り切って次へ向かおうと、気持ちを切り替えたそうです。大腿骨を骨折したときも、がんを患ったときも、まずは現状を受け入れ、前向きにな

ろうと思えるようになったと言います。さて、毎日の生活を楽しくしている食野さん。たとえばこんなふうです。

- * おしゃれをする気持ちを忘れない。とくにネックレスは必須。
- * 口角を上げることが心げける。落ち込みの種が消えるのだとか。
- * 部屋の模様替えや洋服のリメイクをして気分転換。
- * 思い出の宝物、好きなものを身近に置いて、楽しむ。
- * お風呂につかって体を温め、そのあと全身ストレッチ。
- * いくつになっても「やりたい」と思ったら、実行する。

ターシャから教わった人生を楽しむコツを実践し、豊かに暮らしています。

主婦のつぶやき 休みの日 連続ドラマ 一気見楽し

最近、動画配信のサブスクをはじめました。月額500円で映画やドラマが見放題。昔の作品から最近のものまで、連続ドラマに夢中になっています。休みの日は1話から11話まで通して見ることも。連続ドラマは続きが気になってしかたないものですが、一気見できるのでストレスフリーです！(美佳さん/49歳)