五月二十五日　主婦休みの日

この日、何の日？

フリーペーパーを発行する、サンケイリビング新聞社が中心となって制定した日。「家事や育児で忙しい主婦に休みを」という目的で、２００９年に作られました。年末年始やゴールデンウィーク、夏休みやシルバーウィークは主婦にとって忙しい時期。その時期のあとはゆっくり休んでリフレッシュしようと、1月25日、5月25日、9月25日の合計3日が主婦休みの日となっています。なお、「主婦」としていますが、「主夫」も含み、普段、家事をおもに担っている人のための日です。

その日は掃除や洗濯はしない、料理は外食やテイクアウトと決めてしまうのもいいでしょう。ほかの家族が手分けして家事を担当し、主婦は出かけて贅沢な時間を過ごすといった方法もおすすめ。主婦が休みをとるだけでなく、夫や子どもが家事に挑戦する日、主婦が元気になることで日本を元気にする日とも言えますね。家事を家族みんなで考える、いいチャンスにもなります！

サンケイリビングでは、「主婦休み応援プロジェクト」を実施。主婦休みの日が広く知れ渡るように紙面やウェブサイトなどで働きかけています。

季節の変わりが早い!?

今年の冬は例年にはない寒さが続き、年に1、2度しか使ったことが無かった「使い捨てカイロ」を連日使った日もあったので、暖かくなる春が待ち遠しかったです。3月中旬ごろから毎朝の天気情報の桜の開花が気になってしまいましたが、もう咲き始めている!?えっもう満開!!っ感じで運転しながら眺めていました。また毎年4月下旬頃に咲く庭の梅も4月10日満開になっていました。例年にはない花が咲いていたので、梅の実がたくさん採れて梅酒が作れるのを楽しみにしています。

２０２２年 ビンゴ第３回

３回目のビンゴ発表！
前回でリーチになっていませんか？
ビンゴになったらすぐに連絡をくださいね！
先着順なので順位が変わってしまいます。

5・47・10・63・8・29・69・?

？の数字はこの新聞の中に！さがしてみてね！

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）

にこにこ新聞
日々楽々
2022年 5・6月　第114号

「回想」で脳イキイキ

「昔、よくあの公園に遊びに行ってたっけ」「若いころはいつも長電話してたな」など、ふと昔を思い出すことはだれにでもあるでしょう。このような回想が脳にいい影響を与えると話すのが、脳科学者の瀧靖之さんです。瀧さんは16万人以上の脳の画像をもとに調査を行い、回想の有効性について研究しています。

私たちが過去を呼び起こしているとき、脳はフル回転しています。脳全体が刺激を受け、活性化しているのです。また、脳の前頭葉や側頭葉、後部帯状回がよく働くので、未来を前向きにとらえられるようにもなるのだとか。

さらに、昔を思い出して「懐かしい」という気持ちが起こると、脳内物質のドーパミンが分泌されることもわかっています。ドーパミンは「幸せホルモン」とも呼ばれるように、幸福感や快感をもたらしてくれる物質。幸福感はストレスを減らします。うれしい、楽しい、幸せだと感じると、ストレスが解消するのです。ストレスは認知症の原因のひとつともされているので、その点でも認知症予防に回想は効果を発揮すると言えるのです。

では、回想するためにはどうしたらいいでしょうか。昔の記憶を呼び起こすには「キュー（きっかけ）」が必要だと瀧さんは言います。たとえば、思い出の品や写真、本、音楽、おもちゃなど。好きだった曲を聴けば、楽しかった青春時代の日々を思い出すでしょう。昔よく食べていた菓子や郷里の味など、懐かしいものを久しぶりに味わうのも一案。当時の記憶が引き出されます。思い出の品を手にとれば、それを贈ってくれた人の顔が思い浮かび、その人との思い出の時間も蘇るでしょう。だれかが自分のことを大切にしてくれた記憶は自己肯定感にもつながります。

昔よく行ったカフェ、住んでいたところなど、思い出の場所を訪れてみるのもおすすめです。しばらく連絡をとっていなかった友人に久しぶりに電話をしてみるのもいいでしょう。一緒に過去を振り返ることで、懐かしさが一段とアップ。会話が弾めば相乗効果で、脳にとって大きな刺激になるでしょう。

イキイキ脳に育てるため、回想を毎日の習慣にしませんか。とくにストレスを感じたらすぐ回想することを習慣化するのがおすすめ。認知症とは無縁の老後が待っているはずです。

主婦のつぶやき

毎朝、慌ただしく家族を学校や職場に送り出してから、私だけでゆっくり朝食を食べる習慣になっています。そのあと、ソファでひと休憩。テレビや撮りためていたビデオを見ていると、あっという間にお昼になってしまいます。まるでソファにおしりがくっついちゃったかのようで…。（美香子さん／ 51 歳）

朝食後 おしりくっつく ソファの上