にこにこ新聞 日々楽々

2022年 11・12月 第117号

十一月五日 縁結びの日

「いい（11）ご（5）えん（いいご縁）」の語呂合わせで、11月5日は縁結びの日とされています。島根県の「神話の国 縁結び観光協会」が制定しました。

島根県の出雲路は、縁結びにご利益のあるスポットがそろっています。まず、「出雲大社」は、縁結びの神として知られる大黒様を祀っています。「八重垣神社」も縁結びで知られる神社で、素戔嗚尊（すさのおのみこと）と稲田姫の尊（いなたひめのみこと）の夫婦を祀っています。奥の院にある「鏡の池」は、縁占いができると人気です。また、「牡丹観音菩薩像」はさまざまなご縁が授かることで有名です。ほかに、「つなぎ石」は、『ゲゲゲの鬼太郎』の作者である水木しげるが妻と出会い、5日後に結婚したというご縁のある場所として知られています。

さて、縁結びと聞くと、「男女の縁を結ぶもの」というイメージがありますが、恋愛だけではありません。仕事で会う人との縁、趣味で会う人との縁、友人関係など、さまざまです。

ちなみに、縁関係の記念日としては、2月2日の「カップルの日」、8月7日の「パートナーの日」などがあります。

11月5日 縁結びの日

この日、何の日？

「前頭葉のアンチエイジング」

「前頭葉」は大脳の前部分にある器官で、年齢を重ねるにつれて縮んでいきます。前頭葉の働きがよくないと、感情がうまくコントロールできなくなったり、意欲がなくなったりし、結果として、脳にとってよくありません。逆に、前頭葉を刺激することで、脳が活性化します。

精神科医の和田秀樹氏は、前頭葉を衰えさせないためのポイントがいくつかあると言います。

まず、「毎日が実験」という感覚で、いろいろなことに挑戦する。たとえば、これまであまり着たことがない色の洋服に挑戦してみると、気分が違って楽しくなるかもしれません。逆に、着ていて落ち着かないことも。でも大丈夫。実験には失敗がつきものなので、満足できなくても、気にしないようにします。実験しようとする気持ちが前頭葉を刺激し、失敗したこと自体も前頭葉を活性化させてくれます。

次に、恋をしてみる。恋は前頭葉のアンチエイジングに役立ちます。「結婚しているのに」「もうこんな年齢なのに」と考える必要はありません。テレビの中のスターに恋するので十分。心がときめくことで女性ホルモンが活発になり、心も体もイキイキさせてくれます。

そして、「したくないこと」はしない。年齢を重ねたら、心や体の声に正直になることも大事です。決められたことはしないといけないと思いがちですが、ときにはサボってもいいのです。「行きたくない」「なんだか意欲が湧かない」と感じたら、無理する必要はありません。まわりを気にせず、堂々とサボってしまいましょう。心が軽くなるはずです。

できる範囲で働いてみることもポイントのひとつです。仕事をせず、家にこもってばかりだと、体だけでなく脳も衰えていきます。無理をする必要はありませんが、できる範囲で働くことで、前頭葉の活性化につながります。若いころに比べると選べる仕事の幅は広くないかもしれませんが、探すこと自体も脳にいい影響を与えます。ボランティア活動や自治会の役員などでもいいでしょう。すべき役目があるのは大切なことです。

最後に、老後の計画を早めに立てる。前頭葉は歳をとるごとに衰えていくので、少しでも若いうちに老後の計画を立てておくといいでしょう。いつかしたいと考えていることを今のうちにリストアップし、具体的に計画しましょう。

主婦のつぶやき

60 歳手前になって何か新しいことをはじめたいと思い、夫と一緒にテニススクールに通っています。2 人とも超初心者クラス。週に 1 回だけですが、息子くらいの年齢のコーチに教えてもらっています。いつか夫と組んで、シニア枠のミックスダブルスの大会に出るのが今のところの目標です。（里美さん／ 58 歳）

夫婦一緒に 通いはじめた テニスレッスン

確認してください

そろそろ冬支度の時期!!
凍結防止帯コンセントの挿込み具合を
点検確認して見てください。

暖かい日や庭片付けの時に点検確認をしておけば、差し忘れや抜けているところを確認できますよ!

配管が凍結すると思わぬところが凍結破裂してしまい、修理が大変になってしまいます。毎年修理の事例があります。
早めの確認をお願いします。

お知らせ！

カレンダーが出来上がりました。

予定などが書き込める大変便利なカレンダーです。（B3サイズ）
近くにお越しの際はお立ち寄り頂きお持ちください。
数に限りがあります。お早めに!!
1家庭につき1部とさせていただきます。

規定数に達しましたので**ビンゴ終了**です。
ビンゴカードを当社までお持ちください。
粗品をプレゼント!!

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）