芸教室やイベントなども行ってい 趣味を共有できる仲間が集

もゴキゲンを得るのにおすすめです。

心の筋力がアップして強くなるのです。

簡単にはね返せるようになります。 嫌なことやショックなことがあって いつもゴキゲンを保てるくせがつく

暮らしの中に小さな変化を起こすの

ゴキゲンに暮らす

期。興味のあること、トライしてみたい 度は自分に手間や時間をかけられる時 子育てや仕事がひと段落するころで、今 んでもはじめてみるのがおすすめだと こと、おもしろそうだと思ったことはな 番」と思っているそうです。この年代は は1963年生まれの、もうすぐ 6歳。 代を前にして、「人生はこれからが本 なることもあるかもしれません! はまるくらい楽しくてしかたなく ならやめればいい か。やってみておもしろくなかった し、逆に、「沼」に

子のためのコミュニティサロン ン。ヨガやベリー 「シークレットロータス」をオープ 横森さん自身は15年前に大人女 - ダンスのほか、手

作家でエッセイストの横森理香さん

A. I.

まって、

第120号

め合ったり、冗談を言い合ったり 楽しいものにしてくれます。 いう場はとても大切で、人生をいっそう さて、そんな横森さんが日々心がけて 盛り上がっているのだとか。 みんなで笑い合ったりほ そう

との疑似恋愛でもOK。幸せな気持ちに なっているドラマでもいいし、アイドル でゴキゲンになれることで頭をいっぱ るのだそうです。 そうと感じたら、 キゲンをとり戻せます。 なれることをひたすら考えることで、ゴ 気持ちで過ごすこと。気持ちが暗くなり いるのが、毎日をできるだけゴキゲンな イメージトレーニングです。 趣味でもいい 自分で自分の機嫌をと たとえば、 いわば、 考えるだけ 夢中に

ジャンルの本を読んでみるなど。 じめてのカフェに入ってみる、 発見や驚きがあると、気持ちが高揚し、

を上げているそうです。横森さんのよう きな音楽を聴く時間を持つことで、 あるといわれ、横森さんは1日1回、好 いでしょう。 お気に入りの香りに包まれるなどもい 方法を探しておくといいですね。 に、ゴキゲンな気持ちを作る自分だけの れいな風景を見る、好きな音楽を聴く、 丽頭葉が活性化します。 ほかにも、おいしいものを食べる、 とくに音楽には健康効果が 小さな 気分 *****

主婦のつぶやき

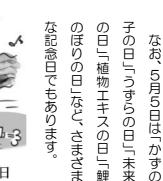
夫婦で出かけるとき、夫がよく着るシャツがありま す。ただ、スモックみたいなデザインで、50代の男性 が着るにはヘン。夫はとても気に入っているみたいで

お気に入り でも私は嫌い そっと隠す

外出のたびに着ようとするので、こっそり隠してしま いました。どこにしまったか私に聞いてきますが、「知 らない」とごまかしています…。(緑さん/54歳)

りします。

ブは新しい世界に踏 持ちをたくさんの み出すことにつな このように、ドライ というのが記念日 がります。そんな気 人とシェアしたい



まり見られない風景を鑑賞 いスポットに行けたり、あ

できたり、人と会えた

けることで、

普段は縁がな

春が早く通り過ぎた!

冬が強烈に寒かった分、春の到来がだい

ぶ早かったですね。桜の開花も例年より10

日以上も早かった。お花見の計画をするよ

り早く散ってしまいました。また、例年庭

の梅は桜と同時時期に開花するので、GW

中にはもう小さい実をたくさんつけていま

した。昨年は、花はたくさん咲いたのです

が、アブラムシ等の害虫にやられてしまい

全滅でしたので、今年は早くから木酢液を 散布したので、今のところ害虫が居ません が油断はできません。何かいい対策法はあ

るのでしょうか?

月5日は祝日。家族や友人 を制定した目的です と、またはひとりで、ドライ 選ばない色を選ぶ、です。5 間こそが楽しみ、 する日」の5カ条がありま イントをかける、 ん楽しむ、②自分へのフェ 緒にのりよく、 ①車での移動をとこと 多いつも ④音楽と ③移動時

通安全や交通価値のプラッ

ムを目指す団体。こ

まつり」に参加しているこ

5日に開催される「銀座柳 のプロジェクトが毎年5月

くドライブする日」に制定 とから、5月5日を「たのし

しました。車に乗って出か

フに出かけてみませんか。

DRIVER プロジェクト」

FJAPAN SMART

は、道と街、車、一干の業界

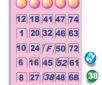
市民主体の交

五月五日

たのし

くドライブする日

2023年



3回目のビンゴ発表! 今回は、特別にもう一つ発表!! ビンゴになったらすく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きす。

?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

67 - 4

0267-68-5831

info@asamasetubi.co.jp http://www.asamasetubi.co.jp

佐久市岩村田住吉町159-3(佐久I.C東信号横)

