十一月二十三日 オコメールの日

「オコメール」は、米とメールをかけた言葉で、精米したての米を薄く真空パックにして贈ること。１合入り１５０ｇと２合入り３００ｇがあり、手渡したり郵送したりできます。郵送する場合は専用のケースや封筒に入れ、日本郵便の「メール便」のあて名シールを貼ってポストに投函するだけと手軽です。

米は日本人にとってとても大切な食材。日ごろお世話になっている人へ感謝の気持ちを込めて、米を贈ろうという慣習を定着させたいと、香川県さぬき市に本社のある「くりや株式会社」が発案しました。オコメールの日は米の収穫を祝う「新嘗祭」と同じ、11月23日に制定しています。

さて、オコメールの魅力はパッケージをデザインできること。企業の口ゴや商品のイメージなど自由に楽しめ、「コメニケーションツール」としてぴったりというわけです。また、オリジナル以外にも、２００以上のデザインからパッケージを選べるのも特徴のひとつです。ひと言メッセージを入れることもできます。

さて、11月23日は、食料を大切にする日という意味合いで、「フードバンクの

11月23日オコメールの日

この日、何の日？

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。

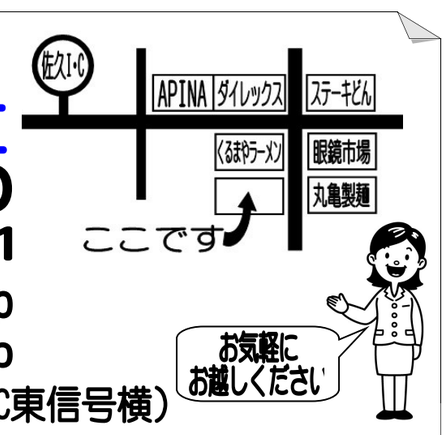
お知らせ!

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頂くと
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）



にこにこ新聞 日々楽々

2023年 11・12月　第123号

「コーピングリスト」

気にかかっていること、悩んでいること、イライラすることなど、ストレスを放っておくと、心や体に悪影響を及ぼします。そんなときに試してみたいのが、「コーピング」。自分でできるケアのことで、ストレスにうまく対処することを指します。

コーピングには、情動焦点型と問題焦点型の2種類があります。情動焦点型は本人の感情に焦点をあてるもので、ストレスの原因には直接働きかけません。気分転換をしたり、考え方を変えたりするのが例です。一方、問題焦点型は原因そのものをとり除いて問題を解決することを言います。2種類のうち、どちらか一方だけでOKというのではなく、状況によって両者をバランスよく使うことが大切です。

さて、コーピングを実践するためには、「コーピングリスト」といって、自分なりのストレス解消法を書き出してみることが有効です。「こうすれば気持ちがラクになる」「こんなとき、嫌な気分が吹っ飛ぶ」などと思うことを考えてみましょう。一例として以下があります。

＊手の爪をきれいに切りそろえる
＊パソコンのデスクトップを整理する
＊激辛のカップラーメンを食べる
＊メンソールが強めのリップを塗る
＊明るいうちからビールを飲む
＊ゾンビが出てくる映画を見る
＊バッティングセンターに行く
＊マグカップを漂白して真っ白にする
＊ＹｏｕＴｕｂｅを見ながら、思い切り歌う
＊子どものころに好きだった絵本を読み返す
＊カフェで一番高いメニューを頼む
＊炭酸水に氷とレモンを入れて一気飲みする
＊プチプチをつぶす

自分なりのストレス発散法は多いほどいいでしょう。実際、ある心理学の調査でも、コーピングリストが多い人ほど、ストレスを解消しやすいという結果が出ています。

リストを作ることで、自分の幸せに対する方向性が見えてきます。どんなことが好きなのか、何をしているときに幸せを感じるのかなど。そのうち、幸せになるような行動を主体的にとることができるようになり、よりストレスを感じにくくなっていくのです。

主婦のつぶやき

お父さん そろそろ呼び方 変えてみる？

子どもたちが巣立って、今は夫と２人で暮らしています。子育て中は「お父さん」「お母さん」がおたがいの呼び方でしたが、ちょっと変えてみるのもいいかなと思っています。先日、「カズオさん」と呼んでみたら、夫はびっくり顔！　何だか新鮮で楽しく、しばらく名前で呼ぼうと思います。（晶子さん／56歳）