

五月二十五日「ホゴネコ」の日

この日、何の日?

「ホゴネコ」は「O G O N E C O」で、「ホ」(O)「ネ」(S)「コ」(S)の語呂合わせから、「ホゴネコ」の日。東京都台東区に本部のある「ネコリパブリック(ネコリパ)」が制定しました。多くの人に保護猫がどうして生まれるのかを考えてほしい、かけがえない命を大切にしたいという願いが込められています。ネコリパブリックは、「猫の殺処分ゼロ」を目標として活動する株式会社。保護猫カフェを中心に、保護猫シェルター、イベント、譲渡会、猫グッズの販売、ペットシッターなどを行っています。



5月25日ホゴネコの日

「アサーティブ」とは、自分の気持ちをありのまま相手に伝えること。心療内科医の海原純子さんがすすめている方法です。そもそも、人間関係でストレスを抱えている人は多いもの。不満があっても「言葉にしたら嫌われる」「誘いを断ったら悪い」などと考え、本音を言えないというケースも多いでしょう。こんな状態が続くと、気分が落ち込みがちになり、体の不調として表れることもあります。そんなときに、アサーティブが大切なのです。

「アサーティブ」

アサーティブになるためにはまず、自分はどう感じているのか、どうしたいのか、自分の本心に向き合うことから。次に、遠慮したり忸怩したりしないで、本心をそのまま素直に表すことです。

アサーティブのポイントも紹介します。海原さんにみるに、以下の3つ

「アサーティブ」のポイントは、相手の表情に惑わされずに伝える。相手が不機嫌になって、気持ちを素直に表せないときは、頭の中で「冷静に」と唱えましょう。怖がらずに意見を述べることが出来ます。

にこにこ新聞

日々楽々

2024年 5・6月 第126号



主婦のつぶやき

結婚した当初は毎年、お祝いしていた結婚記念日。レストランに行ったり、贈り物をしたりしていました。でも、いつしか何のイベントもなくなり、今では、当日に

忘れてる 結婚記念日 2人とも

なっても記念日だと気がつかないくらい。数日後、そういえば、一昨日は結婚記念日だったなという感じです。夫は日にちさえ忘れていて…。(早紀さん/61歳)

今年は何日!!

春先恒例の【花粉症】!!

例年そんなにひどくなく、耳鼻科で処方してもらった薬を2月頃から夜一錠服用すれば、ほぼ症状が抑えられていたのに、今年は、どうも調子が悪く鼻が詰まり鼻声が続いたりして、診察してもらったら軽い副鼻腔炎と診断されてしまいました。ただ原因は【花粉症】と【黄砂】のダブル症状。様子見で一週間分の薬を処方してもらいましたが、それでも良ならず、花粉症シーズンで3回目の耳鼻科に行ってきました。毎年1回しか行ってなかったのに・・・。

2024年

ビンゴ第3回

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。

72・53・17・46・49・06・35・?・?

?の数字はこの新聞の中に! さがしてみてくださいね!

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)

お気軽に
お越しください