

7月のジェットコースターの日

1955年の7月9日に、東京豊島区の「後樂園ゆえんち」に、日本ではじめての本格的なジェットコースターが誕生しました。それを記念して、7月9日は「ジェットコースターの日」と制定されています。誕生当時のジェットコースターは全長1500メートルで、最高時速55キロ。後樂園ゆえんちには2003年に「東京ドームシティアトラクションズ」という名前にかわり、ジェットコースターも進化しています。「サントードルフィン」と名づけられたジェットコースターは全長1100メートルで、最高時速はなんと130キロ！

度で、大迫力のスリルを味わえます。とくに夜景とともにスリルを満喫できる。夜の時間帯が人気です。なお、「ジェットコースター」という言葉は和製英語で、英語では「roller coaster（ローラーコースター）」。現存する、日本で一番古いコースターは「浅草花やしき」のローラーコースターで、昭和28年に生まれたレトロな乗り物です。さて、7月9日は、「泣く日」「おなかキレイの日」「鷗外忌」「クレープの日」などの記念日となっています。

この日、何の日？



7月9日ジェットコースターの日

2024年 ビンゴ第4回

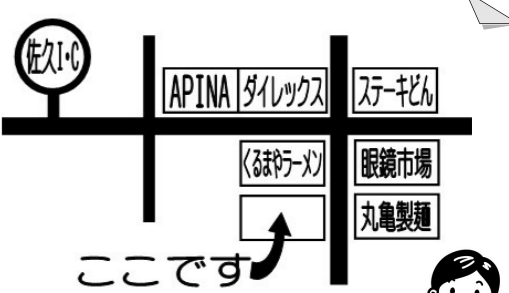
12	18	41	47	74
1	20	32	46	63
10	24	F	50	72
6	16	45	52	61
8	27	38	48	68

4回目のビンゴ発表！
今年も、未だビンゴの方がいらっしゃいません。
全号までの数字をもう一度再確認してください。
数字は今月号を含めて35回発表しています。

13・68・34・14・40・52・59・?

?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
 電話 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

2024年7・8月 第127号



「脳が目覚める朝活」

脳内科医の加藤俊徳さんによると、朝起きて頭がぼんやりしているときは、脳が目覚めていないとか。目は覚めていても脳が覚めていなければ、イヤイヤと活動できません。逆に、朝に脳を刺激することでその一日を「元気に過ごせます。それだけでなく、脳が覚めていると気持ち前向きになり、日々楽しくいられるのです。加藤さんおすすめ「脳の朝活」を9つ紹介しましょう。

- ①朝日を浴びる。朝、目が覚めたらすぐカーテンを開け、外の光をとり入れましょう。光の刺激で脳と体のスイッチがオンになります。
- ②音楽を聴く。聴覚系の脳番地を刺激するのも有効です。おすすめはラジオで、映像がない分、しっかりと耳を傾けるようになります。脳をたたくような刺激します。
- ③鏡を見てほほ笑む。寝起きは無表情なものが、にこにこすることで表情筋を動かし、運動系の脳番地を刺激します。作り笑いでもほほ笑むことで、脳は「楽しい」と錯覚し、幸せな気分になります。
- ④「おはよう」とあいさつする。声を出して人に話しかけることで、伝達系の脳番地を刺激します。家族だけでなく、ペットや植物、写真などでもOK。自分にも「今日も楽しく過ごそう」と声を出して、前向きな言葉をかけましょう。
- ⑤歌いながら家事をする。2つのことを同時に行うのは、脳へのいい刺激になります。歌いながら朝食を作る、歌いながら掃除をするなどがおすすめ。運動系と思考系、聴覚系の脳番地を刺激し、脳がフル稼働するはすです。
- ⑥朝ごはんを食べる。脳を動かせるためには、エネルギーが必要。胃や腸が刺激されることで体も脳も目覚めます。
- ⑦予定を書き出す。文字を書くことで運動系脳番地を刺激。一日の予定を箇条書きする習慣をつけるのがおすすめです。考えることで思考系脳番地を刺激するほか、「今日はあれをしてみよう」と、日々を充実させるきっかけにも。
- ⑧音読をする。本や新聞、雑誌などの文字を声に出して読みましょう。聴覚系と理解系の脳番地が刺激されます。長時間音読する必要はなく、詩など短いものでも有効です。
- ⑨散歩する。朝の散歩はとくにおすすめです。運動系はもちろん、聴覚系、伝達系、思考系、理解系、記憶系、感情系と、多くの脳番地を刺激できます。

主婦のつぶやき

ときどき、近くのカフェで友人数人と会って、おしゃべりしています。話題は健康、ダイエット、おいしいもの、そして、夫の愚痴。「うちもそう！」とみんなで共

友人が集まるといつもの夫の愚痴

感できて、盛り上がるネタです。気分がすっきりするけど、実は夫に「ごめんね」の気持ちも…。夜はたいてい、夫のためにごちそうを作ります！（緑さん／52歳）