九月二十三日 万年筆の日

この日、何の日？

１８０９年の９月23日に、金属の軸の中にインクをためておける筆記具が登場したことから、「万年筆の日」に制定されました。考案したのはイギリス人のフレデリック・バーソロミュー・フォルシュ。英語で万年筆は「fountain pen（ファウンテン ペン）」と言い、泉（fountain）のようにインクが湧き出ることから名づけられました。万年筆が誕生する前は「羽ペン」を使い、書くたびにインクビンにペン先を入れてインクをつけていました。その手間が省けるようになった万年筆は大きな発明といえますね。

日本では１９６０年くらいまでは、万年筆はとてもポピュラーで、筆記具のメイン的な存在でした。しかし、ボールペンが誕生してからは少数派になっています。

万年筆の魅力は、独特の書き味。季節の手紙や贈り物に添えるメッセージなど、万年筆で書いてみませんか。心のこもった手書きの文字になります。

さて、独特の色にこだわった万年筆のインクが密かなブームです。ナガサワ文具センターが手がける「Kobe INK 物語」で、１００種類以上のこだわりの色がそろっています。

9月２３日 万年筆の日

倉庫の片付け

今年のお盆休みは、初めて？の長い連休でした。どこかに出かける予定も無かったので、少し前から気になっていた倉庫の片付けをして過ごしました。仕事が終わって、そのまま放置してあったり、材料も置き場がなく散らかり放題だったので、20数年ぶりに大幅な改修をしました。新しく作業台や棚を作り換えたりしていましたが、結局時間が足りず微妙に散らかったまま休みが終わってしまいました。今度の連休にはしっかりと片付けを終わりにしたいですが、また散らかして終わりそうです。

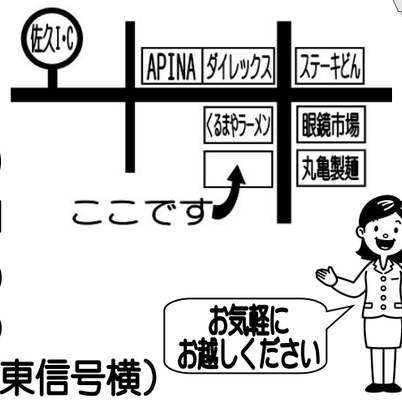
2024年 ビンゴ第5回

5回目のビンゴ発表！
前回号でやっとビンゴになった方がいました。
残り4名です。ビンゴになった方は、
早めに連絡をください。先着順です。

09・57・31・16・02・42・36・?・?

？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
☎ 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 9・10月 第128号

「やる気を起こす工夫」

精神科医の樺沢紫苑さんによると、脳科学では「やる気」そのものは存在しないのだとか。何かをはじめると脳の「側坐核」という部分が刺激され、「やろう」という気持ちが起こります。つまり、やりはじめて「やる気」が出てくるというしくみです。そして、一旦やる気が出ると脳がどんどん刺激され、やる気が満ちていきます。あとは流れに乗って続ければよいのです。

そうはいっても、やりはじめること自体が億劫だと感じることは多いもの。面倒だな、苦手だな、後回しにしたいなと思うことをはじめるには工夫が必要です。いくつか紹介しましょう。

まず、ルーティーンを決めておく。「〜しなきゃ」と考えると脳は怠けムードになります。考える前に行動するよう、ルーティンを決めておけばいいのです。たとえば、朝起きて顔を洗ったら、朝食を作る、弁当を作る、その流れで掃除をするなど。「掃除しなきゃ」と考える前に体を動かせば、脳への負担にならず、自然と作業が進みます。

次に、Ｔｏ Ｄｏリストを作る。1日のスタートにすべきことをリスト化し、片づける順番を決めておきます。すべきことが明確になれば、あとはひとつずつクリアしていくだけです。

そして、制限時間を作る。樺沢紫苑さんは何かをはじめるとき、目標時間を設定するのだとか。すると、決められた時間内に処理しようと脳が緊迫状態になり、「ノルアドレナリン」が分泌されます。その結果、集中力が高まるのです。目標時間内にクリアできたときの達成感も得られるでしょう。

まずは手を動かすこともポイント。まったくやる気が起こらないときは、座ったままでもいいので、1分だけ手を動かしたり、手の届く範囲だけ片づけたりと、まずは手を動かしてみましょう。動いてみたら、もう少しやろうかという気持ちが起こってきます。

最後に、疲れる前に休憩をとる。1時間ごと、90分ごとなど時間を決めて休憩することで息抜きになり、疲れをリセットできます。15分間くらいの動画を1本見る、好きな曲を3曲聞く、本を1章だけ読むなど、休憩時にやりたいことを具体的にリスト化しておくといいでしょう。疲れがたまりすぎると、休んでもなかなか回復しません。

■ルーティーンを決めておく
■To Do リストを作る
■制限時間を作る
■まずは手を動かす
■疲れる前に休憩をとる

主婦のつぶやき　来客日 面倒だけど 掃除どき

頻繁というわけではありませんが、来客があります。いつもは手抜きの掃除ですが、少しだけ念入りに拭いたり掃いたり片づけたり。来客は面倒だなと思う反面、掃除をちゃんとする機会にもなってありがたいと感じます。本当はいつ来客があってもウェルカムな家にしておきたいと思いつつ……。（真奈美さん／ 47 歳）