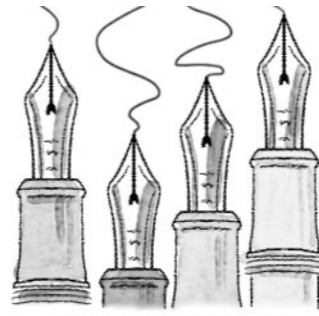


九月二十三日 万年筆の日

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員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・パーソロミュー・フォルシユ。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、書き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。



9月23日 万年筆の日

ピュアで、筆記具のメイ的な存在でした。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。ナカサワ文具センターが手がける「KOBENEX物語」で、100種類以上のこだわりの色がそろっています。

2024年 ビンゴ第5回

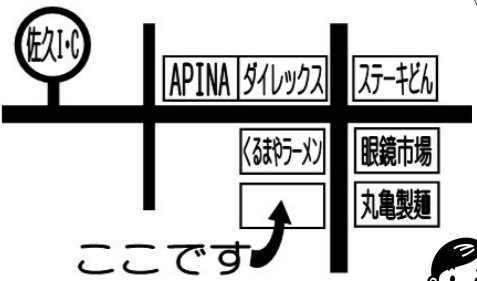
12	18	41	47	74
1	20	32	46	63
10	24	F	50	72
6	16	45	52	61
8	27	38	48	68

5回目のビンゴ発表！
前月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」

精神科医の榊紫苑さんによると、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、「やる気」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、後回しにしたいなど思うところを始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急げムードになります。考える前
 目標時間内にクリアできたときの達成
 目標時間内にクリアできたときの達成

- 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

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。来客は面倒だと思ふ反面、

来客日 面倒だけど 掃除どき

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おきたいと思いつつ……。 (真奈美さん / 47歳)