# この日、何の日？

## 三月十二日 咲顔の日

「咲（え）む」には「（花が）咲く」のほか、「にこにこする」「笑い顔になる」という意味があり、民俗学者の柳田國男が「笑む」を「咲む」と書いたことに由来しています。つまり、「咲顔（えがお）」は「笑顔」のことです。

「咲顔の日」を制定したのは、東京都港区に本社のある、株式会社喜田寛総合研究所。代表である喜田寛さんの誕生日が１９４５年の３月12日であることから、その日を記念日に選びました。研究所では、人々が心からほころぶような笑顔になることを願って、「咲顔」を広める活動を行っています。

さて、笑顔にはさまざまな効果があります。笑顔になることでストレスを抑え、ポジティブな気持ちにしてくれます。体にも影響し、笑うことで免疫力がアップし、心臓病のリスクが軽減されることがわかっています。また、笑顔はまわりにも伝染し、笑顔を向けられた人の気持ちを明るくしてくれます。結果、人間関係がよくなります。

さて、３月12日はほかにも、「モスの日」「スイーツの日」「サイズの日」「財布の日」「駄菓子の日」「菜の花忌」など、たくさんの記念日が制定されています。

3月12日 咲顔の日

# にこにこ新聞 日々楽々

2025年 3・4月 第131号

## 「腸活習慣」

「腸は人体最大の免疫器官」と呼ばれるほど、重要なパーツ。自律神経は腸の働きに影響し、腸内環境をよくすることで免疫力がアップし、健康な体が手に入ります。そもそも、腸は栄養を吸収する役割があり、腸内環境が整っていれば、食べたものの吸収がよくなります。結果、栄養たっぷりの血液が作られ、全身の細胞が活発化するのです。

そこで、順天堂大学医学部教授の小林弘幸さんがすすめる、腸活習慣を紹介しましょう。今すぐとり入れて継続することで、数週間もすれば腸が健康になっていると効果を実感できるでしょう。ポイントは6つです。

まず、朝起きたら、コップ1杯の水を飲みましょう。水を一気に飲むことで腸が目覚め、ぜん動運動がはじまります。

次に、少しでもいいので、朝ごはんは必ず食べましょう。腸を活発化させるために、とても大切なのが朝ごはんです。毎朝同じ時間に何か食べることで、腸の働きをよくします。できればタンパク質、炭水化物、ビタミンとバランスのとれた朝ごはんがベストですが、食欲がなければ、バナナ1本だけ、みそ汁1杯だけなど、少量でもOKです。

そして、昼は好きなものを食べましょう。腸が活発に動く昼の間は、基本的には好きなものを食べてもかまいません。ただし、食べすぎには注意しましょう。

夕ごはんは寝る3時間前までに済ませます。眠っている間は腸の掃除タイム。胃に食べ物が残っていると、腸の働きを鈍らせます。夕ごはんはおなかいっぱいになるまで食べるのではなく、腹7分めを心がけることもポイントです。

もうひとつ、寝る1～2時間前までにお風呂に入りましょう。入浴することでその日一日の疲れがとれるほか、自律神経のバランスを整え、腸の働きをよくします。湯の温度は38～40℃がよく、浸かることでリラックス効果が高まります。

最後に、生活にワクワクすることをとり入れることも効果的です。感動したりワクワクしたりすると、セロトニンやオキシトシンなどのホルモンが分泌されます。これらのホルモンはそれぞれ、「幸せホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれる物質ですが、腸内環境を整える働きを持っています。趣味や推し活など、何でもかまいません。好きなことをする時間を持ちましょう。

## すんなりとは・・・

２月は、【大寒波襲来】で東北・北陸は、災害級といわれるほど雪が降り続きましたが、佐久地方では、寒いだけで1回サラッと雪かきをしたぐらいで、しかも凍結修理は例年より少なかったですよ。

3月に入ったら春を通り越したぐらいの暖かさだったのに翌日は一転、雨が降っていたはずが、みぞれ→小雪→雪本降り。しかも積もった雪は重たく雪かきが重労働！！

冬将軍もラストスパートで頑張っていて、すんなりと春にはならないようです。

寒い地域だから、春が待ち遠しいですね。

## 2025年 ビンゴ第2回

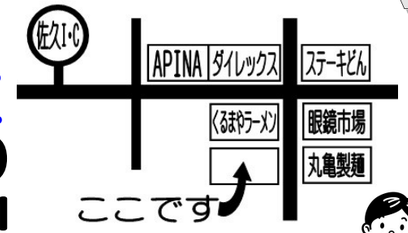
2回目のビンゴ発表！
今年は、未だ「ビンゴ」や「リーチ」のお声を聞いていませんよ。2回目の発表です。
ビンゴになったら、早くご連絡を！！

**10・47・74・57・67・28・75・？**

？の数字はこの新聞の中に！さがしてみてね！

## 主婦のつぶやき

### 沈黙が 気にならないよ 結婚30年

つき合っていたころ、そして、新婚時代は車の中やレストランなど、２人だけでいて沈黙の時間があると、何だか気まずい感じでした。何か話さなきゃと。でも、結婚して 30 年以上たつと、ずっと沈黙でもまったく気になりません。本当に空気のような存在になるんですね、おたがいに……。（美香子さん／ 61 歳）

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）