

笑顔

4月のニューズレター

Vo. 158

涙の数だけストレス解消

卒業、異動、引越しなど

3月はお別れ、4月は旅立ち、思わず涙が止まらなくなるシーンが多くなります。

昔から「泣く子は育つ」といいますが、実は大人にとっても泣くことは心身によいようです。

悲しい、悔しい、うれしい、感動したなど感情が動くとき、脳が刺激を受けます。脳内にある視床下部に刺激が伝わり、「自律神経」をつかさどっている部位です。

「自律神経」はカラダを活動に動かす「交感神経」(車のアクセルのような役割)とカラダをゆったり休ませる「副交感神経」(車のブレーキのような役割)がシーソーのようにバランスをとっています。(脳から感動による刺激が視床下部に伝わり自律神経が「副交感神経優位」の状態になります。)

泣くことで体のスイッチは副交感神経優位の状態に切り替わります。普段なかなか入ることのできないリラックスモードへとカラダが切り替わることによって泣くとゆったりとした気分になれる要因なんですよ。

3	5	※	1	6	4	7	※	2
※	2	1	7	5	6	※	3	4
1	※	2	3	※	5	4	7	6
5	1	4	※	7	2	3	6	※
※	7	6	4	3	※	5	2	1
6	4	※	5	2	7	1	※	3
7	3	5	6	※	1	2	4	※
2	6	7	※	4	3	※	1	5
4	※	3	2	1	※	6	5	7

たまに今は泣いたらいいよ、という時が来る。涙を止める方法？

- ① 口を軽く開ける
(集中してものを考えられないとき)
- ② 上を向く
(人間、落ちこむと下を向き、元気だと上を向く傾向があるそうです)

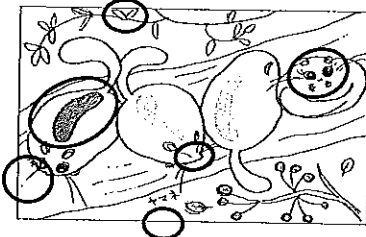
問題 文字がはいが 10ヶあります。

株迫広碎石

わが家のあたしん家

弟社の(括弧)猫がーちゃんによくご飯を買ってきてくれる運動会の0.1。いつものように「おー、ササミ買って来たぞ」と、袋から出しお皿に入れてくれました。0.2おー「おー食べんのかー」食欲ないがーちゃん。弟社 西陣のkくんがササミは大好きなのに、おかいと思われると大きく「ドッグフード」と書いてたそうです。(笑) kくん「0.1ドッグフードだったから愛犬に食べさせてあげてくださいよー(笑)翌日、0.2おー「まこと犬がバクバク食べたぞ。ドッグフードとキャットフードをなに違うんかー」たねにこんな事あります。(笑) いつもおまかせてくれる0.2です。

Vo.157 解答



ナンプレ

- ① タテ列、ヨコ列それぞれに1~9の数字が1つずつ入ります。
- ② 太枠で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。

		1	2		8			
		2			4			
7	8	9						2
8			1	6	3			5
	4		3					6
1			6					7
		8			5			4
			7	3		9		

