

晴れない心、しあわせホルモン、屋根の雪対策、11/15市民講座
(2014.11.1)

紅葉の時期を迎えても、なぜか今年は心が躍りません。

何故なのか？と考えました。

度重なる自然災害・台風や大雨による土砂崩れや、噴火等々で多くの人々が犠牲になり、また多くの被害が発生したので、気持ちが萎えてしまっているのかもしれないね。

秋たけなわの今なら、芋煮会やもみじを愛でる会等、お酒の席も多くなって、楽しく過ごしているでしょうに・・・。



少し前に深夜テレビを見ていて、『百寿者』という表現を知りました。

百歳をこえた長寿者をそう呼ぶのだそうです。研究によるとこの長寿者たちには、“ある種のホルモンの増加”が有り、非常なる多幸福感に満たされ、周辺での物事・事象を良い方向で捉えられるようです。

それによりストレスと感ずることも少なくなり、さらに良い毎日を過ごせることになるとの結論でした。

このことに関しては、百歳にならなくても出来ることなのです。

物事には必ず“表と裏”があります。

悪い事と考える一方で、これ位でおさまって良かったとなれば、まるっきり反対の心持になるのです。次の展開が全く反対の方向になります。

くよくよしても一日、にこにこしてもやはり一日。皆さんはどちらを？



先月の看板の撤去に続いて、屋根の構造改築をしております。

30年間雪処理で苦勞をしてきたものを改善することも含めてのものなので、これまでより楽に屋根の雪の対応が出来るようになります。

体力は日々減少するものですので、その代償をどうするかが問題でしたが、あと10年位はそう心配しなくても過ごせそうです。

百寿者の良い所を使わせていただきます。



11月15日の午後に、尾花沢市の図書館の二階のハイビジョンホールで、市民健康講座が開かれます。

地区医師会の主催で、尾花沢・大石田にお住まいの方々に役に立つ話題を取り上げてわかりやすく解説すると言うことを目指して行うもので、脳卒中にかかわることと入浴の話題です。

講師は北村山公立病院の脳神経外科医師の國本健太郎先生と庄内保健所長の松田徹先生です。

日頃の生活に密着した内容での話になりますので、是非ご参加ください。



雪の季節を目前にして、またインフルエンザのことも心配ですが、基本は過勞、睡眠不足などににならないで過ごすことが一番です。

良い日々をお過ごしください。