

モノは試し。



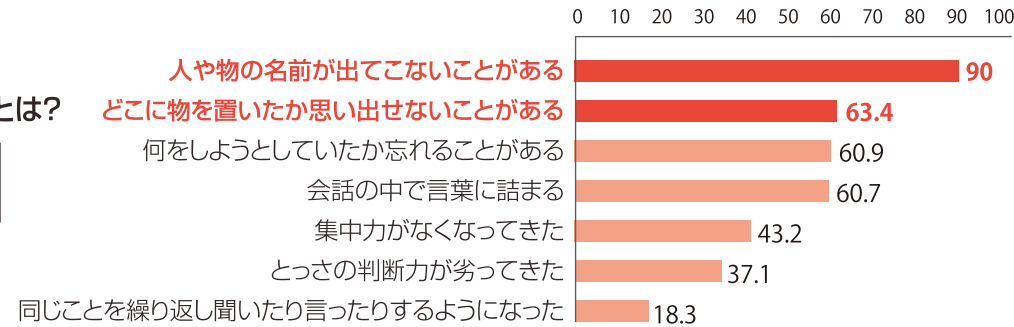
いつものモノで、いつものように。シンプルライフで、何事もスムーズ。一週間なんてアツという間に、ひと月だって。でも新しいモノやグッズがくれるちょっとした新鮮さや刺激で「気分転換+メリハリ+創造性」を覚えると幸せホルモン「エンドルフィン」が放出されて、あなただけの若やぎへ。



1日1つは物忘れ、ワタシ大丈夫かしら？

さて、みんなの物忘れの症状とは？

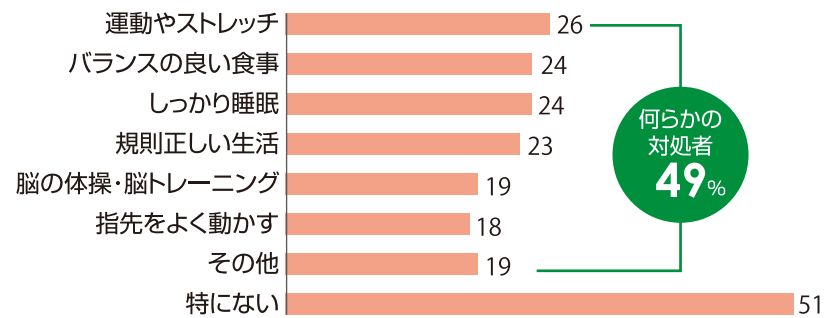
2017年5月小林製薬調べ
忘れ物が気になる
40~60歳男女



どれもよくある症状ですが、症状がひどくなると、日常生活にも支障をきたします。なかなか言葉が出てこないので会話が億劫になる、といった声も。

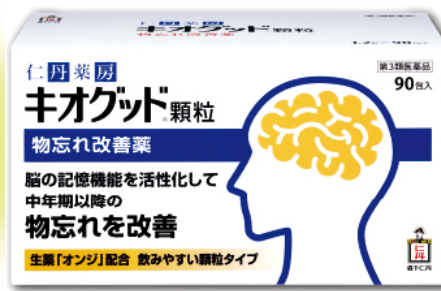
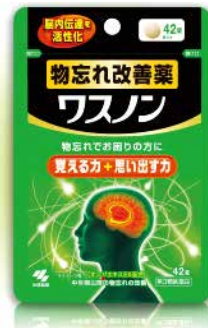
では、物忘れ対策にはどんなことをしているかといえど？

2016年12月小林製薬調べ
忘れ物が気になる
40~79歳男女 2,812名



でも、なかなか効果がでない・・・「物忘れ改善薬」の売れ行きが好調のよう。

脳の記憶機能を活性化させるといふ生薬「オンジ」。15年に厚労省がガイドラインでこの生薬について「中年期以降の物忘れ改善」という効能が示され開発の弾みが。



各社からいろいろ発売されていますので、ご興味のある方はネットでお比ください。



を

大切にしよう新聞

2017.11
NOVEMBER

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。そんな社会と暮らすが、本当に望んだものなのか、快適なのか。これからはまず疑おう。それには、きちんとしていて、わかりやすく一流の物差しがある。その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。



大和言葉は美しい



ところが通じる和の表現



70年近く日本文学の研究に情熱を注ぎ、世界に広めた知の巨人ドナルド・キーンさん(文化勲章受賞者)は「音そのものが美しい日本語は、私をずっと魅了し続けてきました」と記しています。

日本語には漢語と外来語、そして「生粋の日本語」として日本の風土の中から生まれた『大和言葉』があります。私たちの祖先が育んできた知的で優雅な余韻を残す『大和言葉』の言葉づかいに触れてみませんか。



秋はしんみり人恋しい心持ちにさせる季節

いろいろな **思いを伝える** ときの大和言葉。

「思いを馳せる」

「馳せる」とは「走らせる」こと。「身体はここにありますが、思いはあなたへ向けて走らせています」。そんな情愛をりりしく伝えたいときに。

「徒(あだ)や疎(おろそ)かにしない」

人から受けた親切、温情、忠告などについて「必ず大事にします」と言いたいときに、強い響きで返礼の意を表す言い方です。

「憤(いきどお)りを覚える」

心の中では怒りの炎は燃え盛っているのが、感情のままに爆発させて解決する話でもないとき、怒りをじっと抑えている大人のニュアンスが醸しだせます。

「省(かえり)みる」

この言葉は「立ち止まって過去を見る」ことですが、単なる過去ではなく過去の自分を見る、内省のイメージを伴って相手に入っていくことでしょう。



住まいは財産。いつまでも、できれば子どもたちや孫たちにも住んでもらいたいから、改めて永く住み続けるための「住まいの価値」を考えてみませんか。

「あなたにとっての住まいの価値とは」

「近居」*** 近居ならどう? ***

両親のことは気になるけど、同居はちょっと.....

とお考えの方が近居という暮らし方を選ばれている人も増えているようです。

文字通り、近居とはご両親の住まいの近くで暮らすという方法で、何かあったときはすぐに駆けつけることができる距離に住むこと。

同居におけるプライバシーの確保の難しさや、生活リズムの違いによる生活音への配慮、親子の過干渉などの問題も解決されますし、何かあった時のサポートや精神面での生活への張り合いも期待できる人気の暮らし方です。



内閣府の『平成25年度「家族と地域における子育てに関する意識調査」報告書』では、女性の方に近居を望む傾向があるようですし、近居を理想の住まい方と答えた方が30%を超えているそうです。

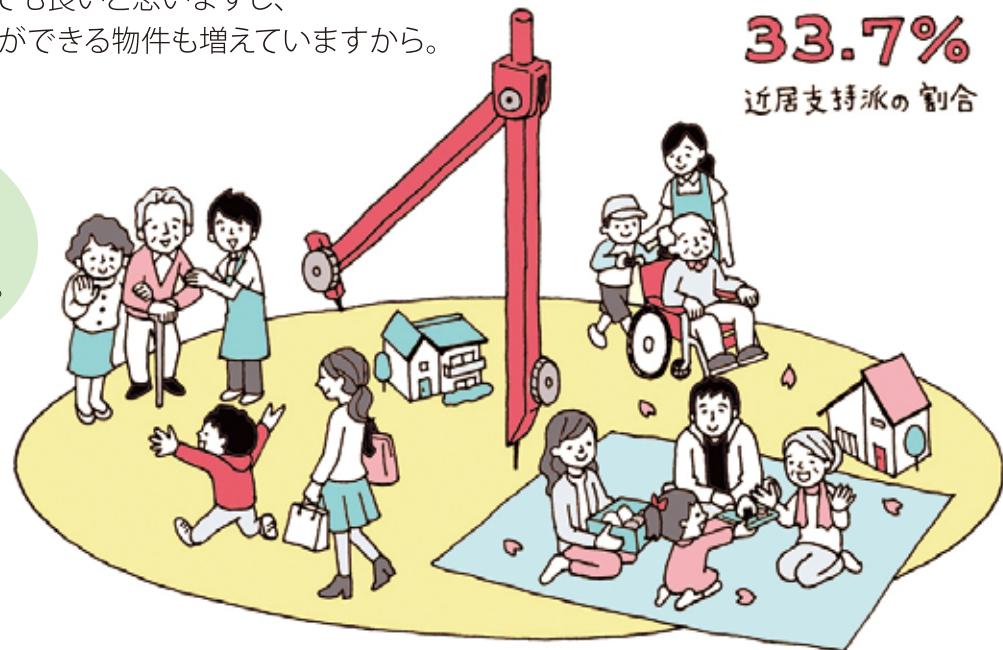
そうは言っても都合よく親の住まいの近くに家を建てることなんてできるのか? ってことが気になりますね。

実は、既に空き家が820万戸と8件に1件を超える数になっていますから、新築ではなく街中の空き家をリフォームしてみるという方法が魅力的。

中古住宅を買ってリフォームしても良いと思いますし、

賃貸でも思い切ったリフォームができる物件も増えていますから。

中古物件のご紹介も含め、近居のためのリフォーム相談もお気軽にお問合せくださいませ。



昭和レトロな **間違い探し** で物忘れ防止。

「間違い探し」は人間の視知覚(見た物の形を認識・模写したり、空間を把握したりする能力)を刺激して脳を働かせます。2つの絵の違いを見分けることが、「物忘れ」などの記憶力・認知機能の低下を防ぎ、またこれらの機能を高めていくのに最適の方法であるといわれているようです。

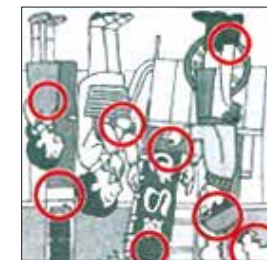
間違いは8つ：目標時間は1分半



「石焼きいも」
ついつい買っちゃいましたか...



答



他にもいろいろやってみたい方は「新・昭和レトロな間違い探し」宝島社をお求めください。

材料をセッティングするだけ... 手間をかけずに本格的な料理が楽しめる高齢者や共働き世帯向け「自動調理家電」が人気

煮込み自慢 (象印マホービン)



P おすすめポイント

- マイコン搭載で火加減。つきっきりになる必要なし。
- 煮物や煮込みの味をムラなくしっかりしみ込ませる。
- 短時間で本格料理でき、煮崩れしない。

朗読のすすめ

朗読とはただ声に出して正確に読むということではなく紙の上に文字で書かれた言葉を起き上げらせ息づかせて聞き手の耳へ送り届ける技術であり目で読むことでは得られない感情や感動を相手の耳に体験させる芸術である。

(女優・故山本安英)



さてその朗読の効用は...

若いときに読んだ作品であっても、読み直すと好奇心や新発見の機会となる。