

脳の老化 あなたはだいじょうぶ？

★眠りが脳を育てる

海馬と大脳皮質間の重要な情報のやり取りは、おもに睡眠中に行われています。つまり記憶をきちんと定着させるためには、質のいい眠りが必要なのです。

さらに睡眠不足は、うつやイライラなど、脳によくない精神状態をつくり出すことで知られています。睡眠をしっかりとして、心をリラックスさせ、健全な精神状態を保つことが脳細胞を守ることにつながります。

★小さな喜びを大きく喜ぶと

前頭葉が元気に！

前頭葉は意欲や計画力、判断力をつかさどっています。つまり前頭葉が元気になること、あらゆる脳の仕組みがうまく回り始めます。

例えば、些細な喜びを受け流さずに、かみしめることで大きな喜びに変えることができます。心地よい情景を思い浮かべたり、元気の出る本を読んだりすることも、脳の喜びを感じる部分が活動を始めるのです。

★糖分で脳に栄養を供給する

脳は体内で唯一、糖質を栄養源とします。筋肉は脂質やたんぱく質も燃料に使いますが、脳は糖質しかエネルギー源にしません。しかも蓄えておけないので、少しでも不足すると、思考力や記憶力に影響が出てきてしまいます。それが脳の老化を早めるものにも。また、甘い味からは満足感、安堵感が得られるので、脳にとって癒しの効果を得られるようですね。糖分は、他の食品の中でも消化がスムーズなので、思考が鈍るなどの不足サインの出た脳にとっては即効性のある、とても優れた補給源となります。

『砂糖』を使ったおやつ りんごのコンポート

【材料】8人分

りんご・・・2個 レモン(輪切り)・・・4枚
グラニュー糖・・・180g バニリン・ソース・・・1本
水・・・3カップ ミントの葉・・・適宜

【作り方】

1. りんごは皮をむいて適当な大きさに切って水にさらします。
2. 鍋にグラニュー糖、分量の水、レモン、バニリン・ソースを入れて強火にかけ、煮たてます。
3. 1を入れ、煮汁がかぶらなければ熱湯(分量外)を加えます。
4. 3が煮たったら弱火にし、半透明になるまで煮ます。
5. 煮汁ごと冷やしましたら器に盛りお好みでミントの葉を添えます。

社員インタビュー☆第十二弾☆ 経理総務部 都丸貴志く

Q 入社何年ですか。
A 一年八ヶ月です。

Q 他社と違うところはありますか。
A 礼儀や仕事の基本がしっかり出来ていると思います。

Q 目標は何ですか。
A 知識や雑学などを増やし、周囲の方から信頼されるようになりたいです。

Q やりがいは何ですか。
A 会社の行事などで裏方の手伝いをし、何事もなく終わったときです。

Q 休日は、何をしていますか。
A 健康のためにスポーツジムで汗を流したり、甥っ子などと遊んだりしています。

Q 最後にメッセージをお願いします。
A お客様のために最善を尽くします。これからもよろしくお願いします。



サンマが食べられなくなる？

この時期になると、美味しいものがたくさんありますね。その中の一つにサンマがあります。今年の漁獲量は、例年にない不漁に陥る可能性が高まっています。

水産庁が発表したサンマの推定資源量は二百二十一万トンと、昨年の三百五十一万トンから四割近く減少のようです。市場では既に卸値が高騰しています。「秋の味覚」の代表格に早くも高値の懸念が出てきました。ピークだった二〇〇三年の八百万トンと比べると約四分の一に激減しています。ただ、漁業関係者の中には、これ以上値段が下がったら仕事を続けられない人が出てくる可能性もあると危惧しています。資源量が減った原因は「不明」としていますが、猛暑など異常気象に関係があるという声もあります。

サンマが食べられなくなるかも知れませんが、皆さんはどう思いますか？

自然を大切に
ゴミは持ち帰りましょう！！



読み問題

次の漢字は、何と読みますか。

- ① 圖學概論
- ② 外郎
- ③ 温州ミカン
- ④ 間髪を入れず
- ⑤ 惚気る

群馬県の方言

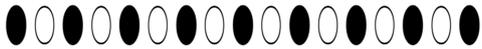
群馬県民は、群馬弁と呼ばれる方言を使っています。それらをみなさんは、何気なく使っていることをご存知でしょうか。簡単なものをご紹介します。

何日を「いくんち」、かき回す事を「かんます」、なるほどと納得することを「あね」、大変な事を「おおこと」、などと言います。若い人は、着替えるを「きげーる」、もう帰ろうよを「はーけーるんべーや」と違和感なく使っている場合がありますね。

アクセントは、どう違うのでしょうか。赤ちゃんは、「かちゃん」の方を強く言っています。しかし、他の場所では「あ」を強く言います。「はんは」、「は」を強く言いますが、他では「じ」だけになります。

このように群馬県独自と言われる言い方が幾つかあります。既に県外でも使用されている事がありますので、方言という認識は薄れているかも知れませぬ。

暮らしの雑学・豆知識



「円」

日本のお金の単位が『円』になったのは1871年からです。江戸時代までの両(金貨)、匁(銀貨)、文(銅貨)という複雑な通貨単位から切り替えられました。

正確には「円、銭、厘」に切り替わったのですが、現在では銭と厘はごく一部(紙や電気などの単位)を除いて普段の生活の中ではほとんど聞くことはありません。

新しいお金の単位が円になった理由は諸説あります。それまでの金貨が楕円形だったのに対し、新しい硬貨が円形になったためとする説と、当時の知識人の間で両を円と呼ばれていたことに由来する説があるようです。

変わった事

実家の母は、最近購入したパソコンに凝っています。そんな母から電話がありました。

母「パソコンが急に動かなくなったのよ。故障したのかしら」

私「何か直前に変わったことをした？」

母「それが、いつもは父さんがする庭の掃除を、今日は私がしたことくらいかな」

漢字問題

〜解答〜

①ずがくがいろん

②ついろつ

③うんしゅう

④かんはつをいれず

⑤のろける

いかがでしたか？

みなさんは何問読めましたか？

携帯サイト



www.shikino-sumai.com

TEL 027-377-1110

高崎住宅公園展示場がオープンしております。お近くにお越しの際にはぜひ、お立ち寄りください。



発行 リフォーム・増築・改築・新築は 地元

株式会社大五建設

本社 TEL 0274-67-2721

富岡市上小林216-2

四季の住まい株式会社

高崎 TEL 027-328-6544

高崎市中豊岡町824-1

ホームページ 【<http://www.daigo-kensetu.jp/>】
Eメール 【daigo-tm@daigo-shiki.jp】

ホームページ 【<http://www.shikinosumai.net/>】
Eメール 【shiki@daigo-shiki.jp】