



◎支部総体お疲れ様でした！

宮城県でも新型コロナウイルス感染が急増し、まん延防止等重点措置が適用されてしまった年度初め。一時支部総体の開催が危ぶまれましたが、時期はずれたものの、実施できて本当に良かったです。なぜなら、一つのことをやりきるということは、次の目標へ向かうためにも大事なけじめだと思うからです。

実は、読書でも同じことがいえます。1冊の本を読み切ることも一つのけじめだからです。面白い本はあっという間に読み終えることが出来ますが、そうでない本を読み切ることはとても辛く、かなりの根気が必要です。読書は決してラクではありません。でも、読み切ってみてください。きっと総体と同じような達成感を得ることができるはずです。そして、苦勞して読み切った本は一生心に残る本になるはずですから。👏😊

◎脳ミソが喜ぶ「はひふへほ」\ 😊 /

先日ラジオで興味深い話題を耳にしました。『旅は遺伝子に組み込まれた人間の本能』という説です。ドライブ好きの私にとってはたまらない内容でした。旅は“あの山の向こうには何があるのかな”的な好奇心や興味・関心がないと始まりません。そして、海馬（記憶力に関わる脳の大事な器官）はそれらが大好きというのです。つまり、旅をたくさんすると脳が大喜びし、アンチエイジング効果もあるというのです。実に素晴らしい!!!

しかし、なかなか旅ができない昨今一体どうしたらいいのでしょうか？ここからは私の提案ですが、日常生活の出来事にイチイチ反応してみてください。無関心から自分を解放してあげてみてください。

「はぁ？何言ってんの！」と嘸みついたり、「(善逸的に) ヒッ」と驚いたり怖がったりしながらも、その理由を知ろうとしてみてください。くれぐれも(一応反応するが)「ふ～ん」とスルーしないで、「へ～、面白い」とか「ほお～！なるほど」と感激したりしてみてください。「へ～」とか「ほお～！」が増えるとどんどん好奇心が高まって、脳ミソがきっと元気になっていくことでしょう。

そして、もう一つ。本の中にはそんな脳ミソが喜ぶ「はひふへほ」が沢山詰まっています。忙しい日常生活の中で注意散漫するような「はひふへほ」なんて探してられないという人は、ぜひ本を読んでください。脳ミソの元気を取り戻しましょう\ 😊 /。

ゆっくりゆっくり



本を読んでケロケロ。
いっぱい読んでケロケロ

～図書館からのお知らせ～

*** 1年以上経った雑誌を6/9頃廃棄します。ほしい人は図書館まで来てください。**