



グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017

こんにちは、ふれディア通信編集部です。今年も残すところ、あと2か月となりました。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる季節ですが、お元気にお過ごしですか？日の長さがどんどん短くなっていくこの時期、寂しさやせつなさを感じる方も多いはず…。よく「秋の夜長」という言葉を耳にしますが、この言葉をどんな「夜」の意味でとらえているのでしょうか？単純に考えると、12月の冬至の頃のほうが昼が短く夜が長いのに、「冬の夜長」とは呼びませんよね。これについて少し調べてみると、「秋の夜長」という言葉は、物理的に時間の長い・短いということを言っているのではなく、風流的な意味合いや体感的な感覚で使われているようです。今年の夏はこれまでにない猛暑となったため、その記憶は新しいかと思います。しかし、そんな記憶に残る夏であっても、いつの間にか去っていて、秋になれば夜の長さを実感するように。また、暑さがやわらいで過ごしやすくなってきたことで、「夜にちょっと何かしようかな…？」という気持ちにもなりましたよね。観光地や公園で紅葉がライトアップされたり、鮮やかな秋の夜の景色を楽しめるスポットもありますから、夜に出かける方も増えたかもしれません。こんな風に、秋の夜の時間を何かに使おうかな？と思える感覚からも、「秋の夜長」というようです。また、夜の時間を楽しもうとする日もある一方、紅葉も終わりの頃になると、気分はセンチメンタルで感傷的な気分になりがち。センチメンタルだとなんとなく感じるくらいならいいのですが、本気で寂しく落ち込んできたら注意です。これには根拠があり、東洋医学では秋の季節に対応する感情が「悲しい」と「憂い」なのです。感情自体に良い悪いはないとは思われますが、悲しみや憂いの感情をずっと引きずっていると、体調にもあまり良くありません。お風呂にゆっくり浸かって体を温めたり、幸せホルモンの一種・セロトニンを増やせる食べ物であるバナナや大豆製品、乳製品を摂ったり、朝日を浴びたりするのも良いでしょう。11月8日を過ぎると暦の上では立冬を迎え、冬への準備をはじめめる季節でもあります。自分の体の声によく耳を傾けて、寒さ対策を万全にし、冬は体調を崩さないようにしたいものです。ふれディア通信編集部



脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

○に“同じ文字”を入れて単語を完成させましょう!

各問題の○には、同じ文字が入ります。○の文字を推理して、単語を完成させましょう。

例

じ○う○あ

答ど

じどうどあ

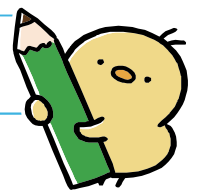
問題1 ○しゅ○ろ

問題2 か○で○ち

問題3 あ○さ○か

問題4 し○み○る

問題5 おさ○○じみ



“解答”は他のページに載っています。 答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!