



ふれディア治療院



全国相談窓口 ☎0120-116-017

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡1-2-4木村ビル2F

こんにちは、ふれディア通信編集部です。まだ暑さは残りますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりましたね。さて、9月に入り改めて日頃の備えを見直したい季節となりました。9月1日は「防災の日」です。この日は関東大震災が起きた日にちなんで1960年に定められ、今年で66回目を迎えるそうです。この日は避難訓練を行うところも多いようですが、私自身もこの日をきっかけに「非常持ち出し袋」を数年ぶりに開けてみると、乾パンの賞味期限がだいぶ前に切れていて、思わず苦笑いしたこともありました。皆さんのお宅ではいかがでしょうか。先日、災害対応の司令塔となる「防災庁」の設置法が国会で成立し、11月にも発足する見通しだそうです。国全体で備えを強くしていこうという動きは、やはり心強いものです。ただ、こういったニュースに触れて改めて思うのは、いちばん身近な備えは、結局のところ『自分の家の中にある』ということのように思います。避難所の場所を決めるのは行政ですが、そこまで歩いていく足元を整えておくのは、私たち一人ひとりの役目です。ただし、大がかりなことをする必要はないのだと思います。例えば、飲み水を少し多めに買っておく。懐中電灯の電池を入れ替える。常備薬の残りを数えておく。家族と一緒に緊急時の集合場所を決めておく。どれも少しの時間でできることばかりです。そして、いざというときに違いを生むのは、たいていこうした小さなことなのだそうです。また、備えるというのは、案外、自分のためだけのものでもないように思えます。自分が無事でいれば、ご近所の方に声をかけることができます。荷物を持てずに困っている方に手を貸すこともできます。備えるという行いの根っこにあるのは、「自分だけでなく、周りの人も守りたいという行為」なのかもしれません。まずは、電池の残りを確かめるところから始めてみるのもよいかもしれません。私も小さなことから始めてみたいと思います。備えのある家は、それだけで安心であたたかい場所になります。ご家族と一緒になら、なおのこと心強いはずです。 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!

カタカナで書かれた計算式を暗算で解きましょう

カタカナで書かれた計算式を、暗算で解いてください。
タスは「+」、ヒクは「-」に置き換えます。

問題

① ニイタスサンヒクイチタスヨンタスゴ =

② サンヒクニタスゴヒクサントスヨン =

③ ヨンタスサンヒクニタスロクヒクゴ =

④ ナナヒクゴタスロクタスヨンヒクサン =

“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!