

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

メールでは味わえない！「手紙」の楽しさをもう一度！

手紙「最近書いていますか？」
う言えは、メールばかりで手紙といえ

ば年賀状くらいしか書いていない」と
いう方は多いのではないでしょう
か？手紙離れは、大人だけではなく、
子どもも同じで、その弊害も出ている
ようです。手紙の良さをもう一度実感
してみましょう！

◆住所が言えない？

手紙離れが顕著になり、出す郵便物
も受け取る郵便物も減った昨今。その
ためか、2013年度に日本郵便が全
国の小学生に行った調査では、自宅の
住所を正確に言えない児童が4年生
では約4割、6年生でも2割もいたそ
うです。自分自身を振り返ると、小学
校低学年の時には覚えていた方が多
いと思います。自宅の住所や電話番号
は、郵便物を受け取ったり出したりす
ることで自然と記憶するもの。手紙離
れにより、当然身に付けておくべき知
識が、今の子ども達には付いていない
のです。

◆手紙の書き方を指導する授業が登
場！

さらに小学6年生の国語の問題で、
宛名や住所をどの位置に書くかを問
う設問の正解率は7割以下。あまりの
正解の少なさに、教育現場も危機感を
持ち、手紙の書き方を指導する授業が
全国各地で行われるようになりまし
た。離れた親戚や友達に向けて、住所
や宛名をどの位置に書くか、書き出し
と結びをどう表現するか考え、絵を描
いてメッセージを添えて絵葉書を完
成させる授業です。今の子ども達は携
帯電話のメールに慣れていて、最初は
面倒くさい」といふ反応が多いよう
ですが、祖父母や親戚などに手紙を書
き、その返事が届くと「返事が来たよ」
また書きたい」と、手紙ならではの
温かさ、魅力に気づくようですよ。

◆表現力やコミュニケーション能力
向上も！

手紙離れを危惧している日本郵便
は、学校の先生が子どもたちに教える

ための「手紙の書き方体験授業」の教
材を無料で提供したり、講師を派遣し
ての出前授業も手掛けています。単純
な言葉だけを送り合うメール「ミユ
ニケーション」に慣れた子ども達に
とって積極的に手紙を書くことは、語
彙が増え、表現力やコミュニケーション
能力の向上にもつながるはず。たま
には離れて暮らす親戚や、最近「無沙
汰の友だちに、親子で手紙を書いてみ
てはいかがですか？





9月の見直し〈物忘れの原因を再確認〉



「日常生活を見直せば、物忘れは改善できる！」

いつの頃からか、人の名前がスッと出てこない、買ったことを忘れて同じものを買ってしまう、「あれ」「それ」が多くなった…と、物忘れがひどくなったことを自覚されている方は多いと思います。日常生活で物忘れの原因を作っていないか、見直してみましょう。

女性であれば、まず疑いたいのは栄養不足。ダイエットや偏食が原因で、脳の働きに欠かせないビタミンB1やB12、葉酸などが不足し、ぼーっとしたり記憶力が落ちてしまうことがあるのです。特に気をつけたいのは、脳の働きと疲労回復の両方に関与するビタミンB群の摂取。ビタミン剤を飲むことも解決法のひとつですが、やはり気をつけたいのは毎日の食事です。これらの栄養素はレバーや豚肉、豆類に多く含まれるので、積極的に食べるようにしましょう。

また、ストレスや疲労の蓄積も物忘れの原因です。絶えず心配事が頭から離れないようなストレスや、オーバーワーク、そして睡眠不足により、頭が十分に働かなくなると物忘れが増えます。ストレス解消と良質な睡眠のために必要なのは運動。できれば2つのことを同時に行う「デュアルタスク」で運動をすると効果的で、暗算をしながら歩くなど、知的活動を組み合わせた有酸素運動はオススメです。運動不足で高血圧などの生活習慣病となると、脳梗塞などから起きる脳血管認知症はもちろん、アルツハイマー症のリスクも上げるので要注意です。

そして、あまりにも毎日が「ルーチン」で過ぎると、物忘れが増えていく傾向にあります。料理、掃除、洗濯、買い物…日々の家事はいつもと同じルーチンワークにしようと思えばできますが、できるだけ新しい料理本を買って今までにない食材を使ってみたり、洗濯の際の糊付けやアイロン掛けを工夫してみたり、あえて面倒なことをして脳に負荷をかけましょう。いわゆる「脳トレ」も効果的です。

栄養不足も疲労の蓄積もない場合には、病気を疑ってみましょう。女性の場合は甲状腺機能低下症が疑われます。甲状腺ホルモンの分泌が低下して体全体の代謝が落ちるため、体重増加や冷え、眠気などに加えて、頭が働かない、意欲が低下するなどの症状があります。これらの症状に心当たりがあれば、医療機関を受診してみましょう。薬で甲状腺ホルモンを補うと症状が改善するケースが多いので、深く心配する必要はありません。また、女性特有の更年期症状も、脳の情報伝達に関わる女性ホルモンのエストロゲンが減るので、物忘れが増えます。



小町さんの「見直し」塾

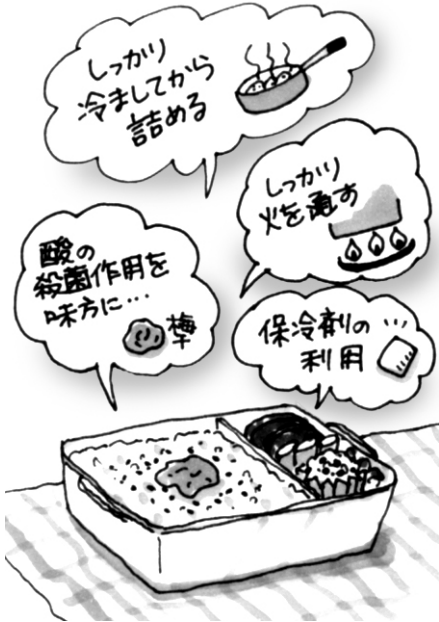
change myself, change my life.

お弁当が傷まなにか、心配です。

はなさき お悩み相談室

手作りのお弁当は栄養的にも味わいのにもうれしいのですが、気になるのが傷み。梅雨時や夏はもちろん、少し涼しくなってきた秋口も油断は禁物です。まず、ご飯やおかずは冷ましてからお弁当箱に詰めること。熱いままだと蒸気がたまって傷みやすくなります。また、作り置きのおかずをお弁当箱に詰めることも多いと思いますが、冷蔵庫や冷凍庫にストックしたおかずは、殺菌のために電子レンジで一度加熱してから冷ましたものを詰めます。

おいしいさを重視すると、肉も卵も微妙な火の通し加減が大切ですが、お弁当に限っては菌の繁殖を防ぐために「しっかりと火を通す」こと。特に、作ってから食べるまでの時間が長い場合は要注意です。おかずの汁気もしっかりと切りましょう。保冷ができるランチジャーや、保冷剤入り弁当箱があれば徹底活用しましょう。ない場合は、お弁当と一緒に保冷剤をのばせたり、保冷剤代わりに冷凍枝豆をお弁当の隙間に入れるのもおススメ。また、酸の殺菌作用も強い味方。ごはんには梅干しはもちろん、おにぎりを作るときも手に酢をつけて握ると安心です。



みんな集まれ~!

大人女子部

感謝の一言、忘れない!

会社での上司、学校や地域での先輩が、仕事について説明してくれたり教えてくれたりした時、きちんと感謝の言葉を返していますか? 「教える」ということは、他人にわからないことを説明して理解してもらうこと。正確にわかりやすく教えるのは、とても粘り強いエネルギーが必要なのです。

説明が終わり、相手に「わかりました?」と聞かれた時は「はい、わかりました!」と答え、「おかげさまで助かりました。ありがとうございます」「もう大丈夫です。さっそく使ってみますね」などと、感謝の一言を必ず付け加えましょう。感謝の一言があれば、さらに「次回も困っていたら教えてあげよう、助けてあげよう」との気持ちが相手に生まれます。

友人など親しい間柄の人から教えてもらうと、はっきりと感謝の意思を示さず「わかった、簡単なことだね?!」と気安く返してしまいがちですが、その「簡単なこと」と理解させるために使った相手の労力を軽く見てはいけません。「教えてくれてありがとう。あなたのおかげで、次回からは自分でできるようになったわ」と、しっかり感謝の意を伝えると、良好な関係が長続きするでしょう。

