



今月の題字
相崎ちひろさん

(みどり市東町草木)

「やさしさにいつでも逢える」富弘美術館の学芸員さん。相崎さんはいつも素敵な笑顔でお客様を優しく迎えてくれています。只今「第11回詩画の公募展」を開催しています。

窪塚書道教室作品展

足利屋では、今年も大間々町の窪塚英華書道教室の作品展を開催いたします。(二日〜二十八日)
作品は十一月に富山県で開かれた第五十八回日本北陸書道院展で院賞や特選を受賞した力作ばかり。
作品は小学一年の徳江沙奈さん、小学二年の河内孝瑛さん、両角菜里さん、小学三年の舟山莉奈さん、舟山莉玖さん、小学四年の齊藤奈津子さん、小学五年の両角武琉さん、園原天胤さん、遠坂斗明さん、徳江遥稀さん、小学六年の森陽依さん、永井大翔さん、



大石悠衣菜さん、井出りの愛さん、松島凜乃さん、高校三年の櫻井花香さんの十六点。過去最多点数です。
それぞれの作品には書いたときの感想が丁寧な字で添えられています。
「『ゆ』がむずかしかかったけど、がんばってしようずにかけました」(とくえさな)。「はじめてのじょうふく。ひょうぐされたさくひんを見て、うれしい気持ちになりました。いいじ、ばあばもよろこぶでしよう」(河内孝瑛)。「『心づくし』はむずかしかつたけどなんかいもれんしゅうしたらきれいにかけたのでまんぞくしました」(両角菜里)。「『院賞』を取れて嬉しかったです。それも時には厳しく、時にはやさしい言葉をかけてくれた先生、母、お姉ちゃんに感謝です。やれば出来ることを改めて心にきざみ毎日頑張ろうと思います。(両角武琉)。「『少年大志』を書いて自分も大きな志を持って歩んでいきたいと思いました」(永井大翔)。足利屋で全員の作品とコメントをご覧ください。



小耳にはさんだ

いい話
(文責・菊)
《341》

三大幸せホルモン

人間の脳は、さまざまなホルモンや神経伝達物質を分泌する力を持っていて、その種類は百以上もあると言われています。その中の「幸せホルモン」とはその名の通り、心を楽しく元気にしてくれる大切なホルモンのことで、①心の安定をもたらすセロトニン ②意欲がみなぎるドーパミン ③優しい気持ちになるオキシトシンを三大幸せホルモンと呼んでいるそうです。この三つのホルモンは毎日のちよっとした習慣や心がけひと

つで簡単に作り出せるそうです。セロトニンの分泌を促すには、笑うことや笑顔を絶やさないことが大切です、作り笑いでもセロトニンは分泌され、高齢者の認知能力の低下を抑える働きまで証明されているそうです。起きたらすぐにカーテンを開けて室内に日光を取り入れ、一日三分、呼吸を整えて瞑想を行うなど規則正しい生活が効果的と言われています。ドーパミンは目標を達成した後に分泌されるホルモンで、それを促すには小さな目標でもたくさん設定してそれを達成することを繰り返すことでさらにやる気や幸福感を高めることができます。

オキシトシンの分泌を促すには、親しい人やペットなどとのスキンシップや肌触りの良い服やタオルを使ったり人に優しくする行動でも分泌が促されます。アメリカの大学では、困っている人を助けた際にオキシトシンが大量に分泌するとういう研究結果も発表されました。そして、①社会的に活躍し成功している人、②何もしてない人、③地域でボランティア活動などをしている人、仲間を助けている人の三グループを比べると、一番幸せを感じて元気がだっ

たのは③のささやかでもボランティアを続けている人達だったそうです。自分だけでなく、周りの人にまでハッピーな気分を届けてくれるオキシトシンは「三方よし」の幸せホルモンとも言えます。今年も虹の架橋の発行を定期的に続け、トイレ掃除や三方良しの会の活動をコツコツと続けながら「三大幸せホルモン」の効果を発揮して、元気で楽しい毎日を送っていきたく願っています。



去年今年寺社をはしごの夜半の道
去年今年(ごご)とし
という新年の季語があります。毎年大晦日は店を閉めた後に、高津戸の自音寺さんに納めた般若心経の灯明供養の写真を境内で撮り、除夜の鐘の前に町の氏神様の神明宮で初詣のお客様をお迎えします。午前二時頃に帰宅して風呂に入り、三時間ほど仮眠をしてから、元旦のながめ公園周辺ゴミ拾いをいつもの仲間と行い、間々の土手の上から初日の出を合掌して拝みます。二十年以上続けている恒例行事がいつも通りに続けられる幸せをありがたく感じます。今年もどうぞよろしく願っています。

世界一小さな
定利屋
トイレ美術館

今月の絵《341》

117年前の足利屋の引札



「引札」(ひきふだ)とは「お客を引く」という意味が込められたチラシ広告の元祖のようなもので、この引札には明治三十九年の暦が刷り込まれています。足利屋の初代・松崎浅吉が勢多郡東村で配った引札にはお相撲さんが暴れ馬の手綱を押さえている絵が描かれています。明治三十九年は日本が日露戦争でロシアに勝った翌年。暴れ馬はロシアを連想させ、背景はアジア大陸と日本海を描いているように見えます。この引札発行から七年後、浅吉の三男・松崎友次は足尾鉄道開業に伴い、大間々駅前足袋屋を開業、今年創業百十一年を迎えます。

靖ちゃん日記
令和五年十二月十日(日)
「イロトイロマーケット」のイベント当日。普段は人通りの少ない孫兵衛辻子という名の通りに人が溢れた。この通りは四百年前、大間々発祥の由来の地であり、この一角にスポットを当て、地域の「いろ」を生かし、新しい「いろ」を創り出して彩り溢れる地域にしようという計画の第一弾。通りのあちこちにキッチンカーが出店し、空き家をリノベーションした店では子供縁日やワークショップが若い家族連れに人気だった。みどり市の職員がジビエ料理の鹿肉を無料提供していた。孫の琉馬と二人で初めて食べた。思っていたより柔らかくこまかった。子供縁日で琉馬と射的やスマートボールで勝負した。六十歳も年下の孫に負けるわけがないと思っていたが五回やって全部負けた。敗因はサンタの衣装のかゆいオネエちゃんに気を奪われたことだった。イロに魅せられた一日だった。

虹の架橋を検索で、インターネットからでもご覧いただけます。

第三百四十二号は令和六年二月一日(木)発行予定です。

靖ちゃんの似顔絵提供: ひさかさん