

【第3回市民公開講座開催 決定！】 **パンフレット準備中です！**
ゲストは日本国民ならみんな知ってる柔道家 **野村忠宏氏**をお迎えして開催いたします！
今回は新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催となりますが、何卒宜しくお願いします。
<開催日時:2020年9月27日(日) 13時から> ※詳細はパンフレットをお待ちください



今週の **花** 言葉

ヒオウギ	誠実
ヒマワリ	憧れ
パンクシア	勇気ある恋

松田院長からあなたへ 耳より情報

◆よく悪口を言う人ほど「不幸になる」？科学的根拠

常に明るくて前向きな方と、いつも他人のうわさ話や悪口を言う人。できたら前者でありたいし、そのような人と付き合いたいですよね。なんだか元気も出てきます。

一方、批判だったり人の悪口を聞いていると、心も暗くなり元気も吸い取られてしまいます。さて、東フィンランド大学が「悪口を言うほど不幸になる」という結果を報告しています。なんと、**世間や他人に対する皮肉・批判度の高い人は認知症のリスクが3倍、死亡率が1.4倍も高い**結果となったそうです。

◆なぜ悪口をやめられないのか？

精神科医で作家としても活躍している樺沢紫苑氏はこのように解説しています。【誰かの**悪口を言うと、やる気や快樂に關与するホルモン「ドーパミン」が放出**されます。ドーパミンが出ると楽しい気分になります。だから、悪口を言うことは基本的に楽しいことなのです。】なるほど、確かに腑に落ちます。また、**悪口を言うと、ストレスホルモンであるコルチゾールも分泌される**そうです。コルチゾールというのは、ストレスを感じたときに放出されるホルモンなので、**基本的に楽しいようで、実はストレスも感じている**のです。つまり、悪口を言うと何となく楽しくなり何度も続けてやめられなくなってしまう。しかし、実は体にはストレスがかかり、結果的に認知症や死亡率のリスクが高まっているのでしょう。

★院長よりメッセージ

悪口を言われていい気分になる人はいないでしょう。しかし、ここで最近はやりの「倍返し！」をしてしまうと事態はさらに悪化します。悪口を言う人とは距離を置く、人の悪口を言わない（意見を言うのは別）、そして自分を卑下することなく褒める「**自己肯定感を高める**」ことがお勧めです。ぜひ、お試してください♪ちなみに樺沢氏とは彼が作家になる前からよく知っており、何度か食事もしました。今や売れっ子作家です♪

ちょっと知っていたら楽しいかも♪

◆自動車についてるナンバープレート◆

登録の時に①から順番に出てくるナンバーと自分の好きな数字にしたり、記念日やいい語呂合わせなどにできる希望ナンバーがあるのをご存じですか？

11-22 (いい夫婦) 25-25 (ニコニコ) 87-83 (花屋さん) 11-87 (いい花)

31-03 (佐藤さん) などなど、見たことありませんか？

最近では、ご当地ナンバーなんていうものもあるんですよ！

ラグビーナンバーやオリンピックナンバーなども話題になりましたよね！

ここで注目！ 順番で出てくるナンバーには、下2ケタ 42 と 49 は存在しないんです。

(他にも、存在しないカナもあるんです)

なので順番を待っても 46-49 (ヨロシク) は出てきません。

このナンバーを見たら希望ナンバーです！

(マニアックな話になると、希望ナンバーは分類番号で見分けられます)

どうですか？ 駐車場に停まっている車のナンバーをちょっと気にしてみるのも楽しいかもしれませんよ♪

くれぐれも運転中は、よそ見をせず運転に集中しましょう。

今年も、あつ～い夏がやってきました。

水分補給、冷房の有効利用、スタミナ料理などなど。。。

一緒に、この夏を乗り切りましょう！