

けやきの風

「セロ活」と「オキ活」でハッピーライフ！

「セロ活」や「オキ活」といって言葉、聞いたことはありませんか？ ハッピーになるための活動で、毎日の暮らしの中に簡単にとり入れられます。

◆幸せホルモンを増やすこと

セロ活の「セロ」はセロトニンのこと、オキ活の「オキ」はオキシトシンのこと。どちらも脳内物質です。これらは「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、心を元気に、そして、ハッピーにする働きをします。これらの幸せホルモンを積極的に増やす活動が、セロ活やオキ活というわけです。

◆セロトニンで一日を元気に

セロトニンは朝に分泌されます。セロトニンが分泌されると、すっきり目覚める、心が元気になる、交感神経が優位になる、表情や姿勢がシャキッとするなど、一日をすがすがしくスタートできます。

また、セロトニンはメラトニンを作る材料にもなります。メラトニンは夜

に眠気を起こすホルモンで、ぐっすり眠るためにも欠かせないもの。セロトニンが少なくなると、不眠のほか、イライラや落ち込みなども招きます。

◆オキシトシンは癒しのホルモン

一方、オキシトシンはストレスをなぐし、安心感や癒しを与える物質です。「母性ホルモン」とも呼ばれ、赤ちゃんが母乳を飲むとき、母親がたくさん分泌します。ただし、母親だけでなく、性別や年齢にかかわらず、脳で分泌されます。オキシトシンが減少すると、うまくストレスを解消できず、精神的な疲れがたまります。

◆太陽光とリズム運動がポイント

セロ活の具体的な方法は、太陽の光を浴びることです。セロトニン神経が活発になり、たくさん分泌されるようになります。朝起きたらすぐカーテンを開けて、太陽の光を5分以上浴びると効果的です。また、リズムカルな運動もセロトニンを分泌させます。

ウォーキングやフラダンス、ヨガ、スクワットといったスポーツ系のほか、歌を歌う、食べ物をよく噛むのもリズムカルな運動として役立ちます。

◆人や動物と触れ合う

オキ活によいのは、人や動物と触れ合うことです。キスやハグ、手をつなぐなどでオキシトシンが促されます。ただし、心地よいと感じることが必須なので、信頼できる人との触れ合いに限ります。また、マッサージもおススメで、する側も受ける側ともにオキ活になります。だれかと楽しくおしゃべりすることも有効です。

serotonin



oxytocin





はなさき お悩み相談室

胃がすっさいせず、いつも満腹感があって苦しい¹⁰⁰



食べたものが消化されず、胃の中にとどまる時間が長くなっているようです。そもそも胃は食べ物が入ってくると胃液を分泌し、食べ物をかゆの状態に溶かして十二指腸に送ります。この働きをするのにエネルギーが必要で、基礎代謝によってエネルギーを生み出します。

しかし、運動不足で基礎代謝が低下していると、エネルギーがうまく生み出せず、胃の働きが鈍くなります。とくに、肉や魚、乳製品など、タンパク質と脂肪がたっぷり含まれるもの、菓子など甘いもの、香辛料の多い刺激の強いものは消化に時間がかかります。食べ過ぎると消化が追いつかないのです。消化されない胃酸が過剰に分泌され、胃の粘膜を傷つけます。結果、胸焼けや胃もたれが起こります。

胸焼けや胃もたれが起こったら、水分を多く摂ることが大切です。食後に水をコップ一杯飲むだけで、軽減されるはず。このとき、コーヒーや緑茶などカフェインの入ったものはNGで、胃酸の分泌をさらに促してしまいます。

食後30分くらい経ってから、散歩やストレッチなどをして体を動かすのもおすすめです。

みんな集まれ~!

大人女子部

スーパーで 買い物するとき のマナー

スーパーマーケットで買い物するとき、まわりへの配慮を忘れないようにしたいものです。まず、会計時に財布を探しはじめるのはNG。後ろに待っている人がいる場合は、行列中、またはレジ打ちの間に財布を準備しておきましょう。とくに混んでいるときは注意が必要です。当然のことながら、買い忘れがあって、レジ打ちの途中でとりに行くのも避けたい行動です。

商品に値札がついていないときなど、スタッフが陳列されていたところまで確認に行くことがあります。値札のつけ忘れは自分の責任ではありませんが、後ろの人に「申し訳ありません」とひと一言、声をかけておくと好印象です。

また、かごやカートがぶつかったら、「ごめんなさい」と謝罪の言葉をかけていますか？ もちろん、わざとではなく、思いがけなくぶつかったのですが、無言のままはよくありません。

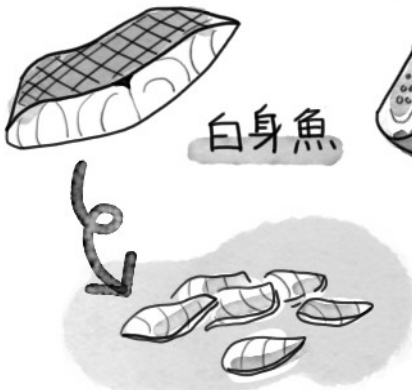
最後に、陳列された商品は手前からとりましょう。少しでも消費期限や賞味期限が長いものを買いたいと、後ろから商品をとる人がいますが、見苦しいものです。小さなことですが、前からとれば食品ロス削減にもつながります。



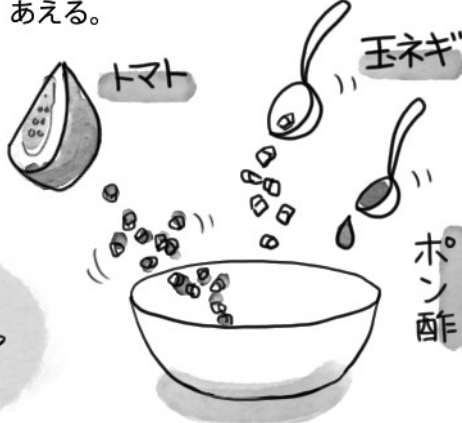
<白身魚のカルパッチョ>

おつまみメニュー

①白身魚は食べやすく薄切りにする。



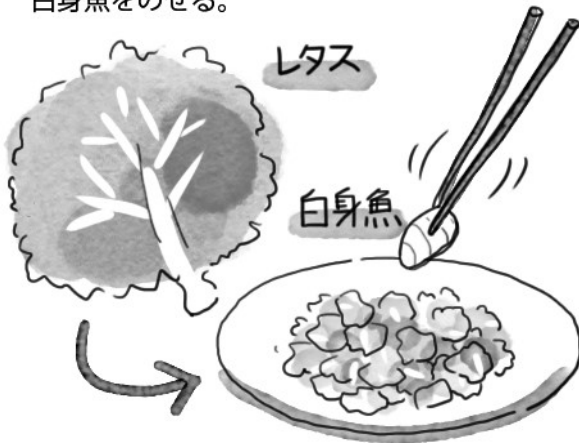
②トマトは5mm角に切ってボウルに入れ、玉ネギ、ポン酢を加えてあえる。



材料 (2人分)

白身魚	80g
(鯛やヒラメなど、刺身用)	
トマト	1/4個
玉ネギ	大さじ1 (みじん切り)
レタス	1枚
ポン酢	大さじ1・1/2
エキストラバージンオリーブ油	大さじ1
いりごま	少々

③レタスはひと口大にちぎって器に敷き、白身魚をのせる。



④②にエキストラバージンオリーブ油といりごまを加えて混ぜ、③にかける。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム3分

次の言葉を並び替えて食べ物にしてください。

① の・き・ね・た・か

② ち・お・ん・ま・こ・さ・ら

3月のことば

何事も
成し遂げるまでは
いつも
不可能に見える
(ネルソン・マンデラ)



①かきのたね(柿の種) ②おこさまらんち(お子様ランチ) 【脳トレクイズの答え】



3月の見直し〈キャッシュレス決済〉



支払い時の時間や手間の節約になる！

現在、国がキャッシュレス決済を進めていることはご存知ですか？ 経済産業省の調査によると、2021年のキャッシュレス決済は全体の32.5%でしたが、2025年までに40%までアップさせるという目標を掲げています。そして、将来的には80%を達成させようと考えているのだとか。

キャッシュレス決済とは、キャッシュ（現金）を使わずに支払うことをさします。具体的にはクレジットカードやデビットカード、プリペイドカード、スマホのアプリなどを使います。たとえば、持っている人の多いSuicaやPASMOなどの交通系カードはプリペイドカードの一種。交通機関を利用するとき以外にも、コンビニなどで使うことができます。イオン系のWAONやイトーヨーカドー系のnanacoもプリペイドカードです。支払いはレジでカードを機械にかざすだけで、便利。月の予算をチャージしておけば残金をチェックしながら使えるので、使いすぎを防ぐこともできます。

スマホ決済も簡単で便利です。代表的なアプリにPaypayやauPAYなどがあります。スマホにアプリを登録しておけば、支払い時にコードを表示するか、店のQRコードを読みとるかすれば決済できます。お金はコンビニなどでチャージしたり、クレジットカードや銀行口座と連携させたりしておきます。

スマホ決済の利点は、スマホさえあれば買い物ができること。財布を携帯しなくてもいいので、ウォーキングの途中や犬の散歩のときなど、ちょっと買い

物をしたい場合に活躍します。お財布から現金をとり出して支払い、おつりを受けるといった手間や時間を削減できるので、急いでいるときにも重宝します。ユーザー同士で送金できる機能つきのものも多く、割り勘をするときや子どもや孫にお小遣いをあげるときにも便利です。

さて、ファイナンシャルプランナーの大上ミカさんによると、キャッシュレス決済で覚えておきたいポイントが3つあるそうです。まず、数を絞ること。現金での支払いではないため、お金の動きが目に見えません。数を増やすと、その分、管理が必要になるので、2つくらいに絞るのがベター。数を絞ったほうがポイントも分散せず、たまりやすくなります。

次に、月に1～2回は残高や使用履歴をチェックすること。いつ何にいくら使ったか確認することで、使いすぎを防ぐことにもつながります。そして、初心者なら少額からはじめること。5000円や1万円くらいのチャージからはじめ、慣れてきたら、必要に応じて金額を増やしていきましょう。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

紅梅の枝にメジロが来てはピンクの花びらが舞い落ちています。パンジーの大きな花びらが春風にひらひらと揺れて、花径1cm程のニオイスマレからはラズベリーのよう甘い香りが漂ってきました。春らしくなりました。

梅から桜へと心躍る季節の到来です。お元気でお過ごしでしょうか。

フランス皇帝ナポレオンがこよなく愛した花、それがニオイスマレです。3月9日はナポレオンとジョセフィーヌの結婚記念日です。ナポレオンはスマレが好きで毎年結婚記念日にはジョセフィーヌにスマレを贈っていたのだそうです。スマレが好きだったためにナポレオンは別名『スマレ伍長』とも呼ばれていたそうです。セントヘレナ島に幽閉されてからもナポレオンはスマレを育てていたのだとか。独裁者とも呼ばれた皇帝ナポレオンは慎ましやかに小さくも可憐に咲くスマレの愛好家だったとはなんだか意外でもあります。英雄と言えどもひとりの人間。きっと傷ついたり、荒んだり、寂しさなんかを感じてしまった時にはスマレに癒してもらっていたのでしょね。ヨーロッパではバラやラベンダーと並び香りの植物として利用されマリー・アントワネットのお気に入りの香水にも使われていたそうです。

“とても優しい香り” 花色は藤紫か白でうつむき気味に咲いて八重咲きのフリルの様な花びらが素敵です。11月～5月と花期が長くお部屋に1鉢あるだけで春の優しい香りをすぐに感じられる花です。是非手に取って香りを楽しんでみてください。

ホワイトデーのお返しにも喜ばれるお花ではないでしょうか。お部屋に花を飾ったとき「部屋の雰囲気が変わった」と感じたことがある方も少なくないはず。これは花などの植物が持つ生気のエネルギーが発揮されている証し、花は生活に彩りを添えるだけでなく嬉しい効果や運氣までももたらしてくれるのです。卒業や合格御祝にお花を差し上げられてはいかがでしょう。

3月8日は創業66周年を迎えます。

これまで支えて頂きました皆様に心よりお礼申し上げます。
お客様のお気持ちをお花に託してお届けさせて頂きますので
今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

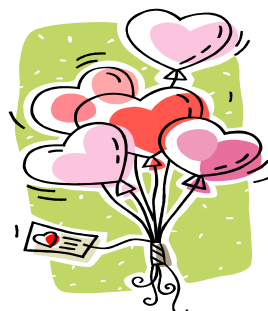
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： sako0816@gmail.com



3月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！