

しあわせます通信 1月号 vol.128

新しい年が始まりました。もう令和も7年目なんですね！早い！今が何年なのか、自分は何歳なのか？昔は信じられなかったけど、本当にわからなくなるもんですね。怖いですね～～

皆さんはどんなお正月でしたか？我が家は年末になると、急に神主が家業になるものですから。大晦日の早朝、先生だけ先に車で地元へ帰り、神社の掃除。私は掃除が終わる頃に津山線に乗り、15時にやっと嫁到着です。

ご両親が用意してくれていた大量のブリを焼く&炊き出しのような大鍋で煮付けるという大役を仰せつかり、なんとか任務を果たしました！

16時には夕飯が始まり、先生は一旦仮眠へ。そして21時45分、一社目の年越しの儀へ出発しました。二社目の始まりは25時半。総代長のお義父さんも出掛けます。よくそんな時間からお年寄りばかり集まって出来るな～、と感心します。先生が帰ってきたのは朝4時。お義父さんは朝帰りでした！元気！

そして8時に起きて、恒例の元旦マラソン。40代以上の部で、今年は3位入賞でした。幸先が良いスタートですね。



その日は岡山市に戻り、私の実家で一晚過ごし、2日はまた久米南に戻り、妹さん家族と全員集合♪



新年の挨拶と今年の抱負を一人ずつ言っていく「年取り」の行事も健在です。それぞれに仕事や勉強などに関することを言いましたが、お義父さんとお義母さんが元気でいてくれることがみんなの願いです。そして妹さんが取り寄せたお節や、もう一人の妹さんの旦那様が作ったご馳走などが並び、宴会スタート。長男の嫁なのに何も用意してない！！と気づきましたが、「このブリは美智子が焼いてくれたんで～」とお義父さんがわざわざ言いながら出してくれたのでセーフ。

そして3日は新見マラソン。付いて行く予定でしたが、年末から食事も睡眠も時間が減茶苦茶で自律神経が乱れまくり、疲労とイライラがMAXに。48時間眠らずに走れる人間に普通の人間の疲れを感じ取ることは難しいようです。新年早々先生に八つ当たりしそう(というかした)になったので、家で大人しく休むことにしました。自律神経と言えば、治療院で今勧めている背骨リリース。自律神経が通っている背骨を一つずつ緩めていく事で自律神経が整い、睡眠の質の改善、精神のバランスが取れるなど良いことだらけです。私が受けた！それでは、本年もよろしくお願いたします。 みちこ



しあわせます



幸せに生きるセロ活のすすめ

「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質の一つ「セロトニン」とは、人が休んでいる状態で働くホルモンです。セロトニンが出ると人は幸せや癒しを感じやすくなり、細胞の修復が進み、成長が促されます。現代人は絶えず膨大な仕事や情報に触れていて、明らかにオンが過多になっています。何かに追いかけている時、「やる気を出そう」とか「安心して」と言われてもそうはいかないでしょう。これは自律神経が「もっと頑張る」ではなく、休むことを求めているからです。自律神経がずっとオンの状態では十分なセロトニンが生成されません。いくら努力をしても、自律神経をきちんと休ませ、脳内にセロトニンが十分出なければ、「幸せ」はやってこないということです。

それでは、セロトニンに満たされて生きる「セロ活」のポイントを紹介します。



私達の自律神経は、疲れたら休むことでまたやる気が出るようになっていきます。その鍵がセロトニンです。頑張っているその時に人は変化も成長もしない。頑張って休んでこそ、人は成長するのです。毎日忙しい皆さんもぜひ一度、脳に入る情報を減らして、オフの時間に自分の内側に意識を向け、心を点検してみてください。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/