

ノイエスだより

ノイエス朝日(朝日印刷工業株式会社)
 前橋市元総社町六七番地
 電話 027・2555・3434
 FAX 027・2555・3435

先日、前橋工科大学で「疲労のメカニズムを学ぼう」という講演会があり、また、前橋市役所で「医科学から考えるスポーツメンタルトレーニング」の講演会がありました。

現代はストレス社会といわれていますが、心身に生じる変化には寒暑、騒音、化学物質、過労、睡眠不足、精神的緊張、不安、恐怖、興奮などのストレスにつながる要因があります。適度なストレスは能力向上にも結びつくので必要不可欠なものです。しかし、現代社会では過剰ストレスで病気になることもあります。突然に思いもよらない症状が出たり、病気になるなりと、年齢に関係なく誰にでも、いつ何が起るかわかりません。

「風邪をひくのは精神がたるんでいるからだ」とか「驚異的な精神力で病気に打ち勝った」と言われます。また、「病は氣から」とも言われますが心(心理状態)が大きく影響しているような気がします。

二つの講義を受講して感じた事は、まず自分の心身の状態を冷静にみつめなおし点検する事。そして、バランスの良い食事、適度な運動と生活リズムを考え、実行する事。・・・とは思ってもなかなか難しい。

よくよしていてもしょうがない・・・まず、心身を元の状態に戻すことが出来るように自分流に試行錯誤して、とにかく一歩前に歩み出す。でも、一歩踏み出すって、どうするの？と思うでしょうが・・・。

とりあえず、ノートに毎日の生活を書き出してみるのはどうでしょうか。そして自分を中心に自分を取りまく人間関係を図に書いてみて、その関係図を太い線、細い線、点線、色で結んでみたりすると・・・今、自分がどのような位置にいるかを自己確認することが出来るのでは・・・と思うのですが、自己確認したら人間関係図は捨ててしまい終了。(関係は変化するものですから)。年齢とともに毎日が、水が流れるような速度で過ぎていく。あっという間に一年が過ぎ二年が過ぎ、気がついてみれば十年が過ぎ・・・自分がただ老化していく身体の不調だけを感じ、不満だけが残る。生きていくという実感が、ただ苦痛と不満なんて淋しいことです。毎日を精一杯に生きていることに感謝しつつ充実した一時間、一日を過ごしていく。単純な仕事にも楽しみを見出す。難しい仕事にも挑戦的にあらゆる方面からの解決策を模索する。休暇には外に出て散歩。秋の草花を見たり、土いじりをする。旅をして温泉に入ったり、季節の料理を楽しんだり、落語や音楽を聴いたり、展覧会を見たり、友人との会話を楽しんだり・・・それらは全て心の薬だと思えるのです。

(武藤)

ノイエス朝日のご案内(スペース1・2)

梅沢通浩展 企画

会期 開催中 ～十一月六日(日)

午前十時～午後五時三十分(最終日は午後五時)

淡彩画の会・ぐるつぷ華

第13回 淡彩画展

同時開催 華だより百号記念展

久保田忠重さん七回忌追悼展

会期 十一月十一日(金)～十三日(日)

午前九時三十分～午後五時

事務局 唐沢恭二 電話027・2322・8932

ステンドグラス 大木光子先生指導

エミール 生徒作品展

会期 十一月十八日(金)～二十三日(水)

午前十時～午後六時(最終日は午後四時)

村上由希子 斉藤芳子 二人展 企画

フェルト 七宝

会期 十二月三日(土)～十一日(日)

午前十時～午後五時



* 詳細につきましては、十二月のノイエスだよりでご案内いたします。

展覧会会期中以外は休廊しています。また、貸し画廊の場合には席をはずしている場合もありますので、ご了承下さい。

お問い合わせにつきましては、展覧会会期中にお電話下さい。

ノイエス朝日 電話 027・2555・3434

県内外の展覧会情報

七宝の書画 斉藤かほる展 神無月抄

開催中～十二月四日(日) 九時三十分～午後五時

最終日は午後三時三十分終了

入館料 一般三〇〇円(ノイエスに招待状有り)

埼玉伝統工芸会館 月曜休館

電話 0493・72・1220

やさしさと青の世界・生誕七〇年

井田淳一回顧展

十一月十二日(土)～十一月十一日(日)

午前九時三十分～午後五時 月曜・十五日休館

富岡市立美術博物館・福沢一郎記念美術館企画展示室

観覧料 一般二〇〇円・大高生一〇〇円

電話 0274・62・6200

井田淳一と教え子たち展

十一月十五日(火)～十二月四日(日)

午前九時三十分～午後五時(月曜休館)

富岡市立妙義ふるさと美術館

入館料 一般三〇〇円(ノイエスに無料ハガキ有り)

電話 0274・73・2585

ノイエスのティータイム



昼食時間に出歩いて、よくお店の人と話をします。レストランのおばさんやパン屋やうどん屋のご主人やイチゴを作っているおばさん、野菜を作っている農家のおじさん。フレッシュ情報や専門知識をそっと教えてくれます。そんな情報がぐんラボには満載!

みんなの「群馬が好き」を伝えたい!

ぐんラボ

アクセスして、メンバー登録して下さい。

美味しいお店、素敵なドライブコース、やってみたい各種教室など情報満載。とっておきの情報をキャッチして下さい。