

ノイエスだより

ノイエス朝日(朝日印刷工業株式会社)
群馬県前橋市元総社町七三一五
TEL 027・2555・3434
FAX 027・2555・3435
http://www.neues-asahi.jp

朝晩すっかり冷え込み暖房器具をあわてて出すことになりました。

天候不順が続く、体調管理も追いつかない状態で秋を迎えました。

熊本地震に続き、鳥取地震で多くの被災者の方々の心労も大変な事だと思えます。東日本大震災の時に何度も余震に悩まされ、落ち着いて眠れない日々を過ごした事が昨日の事のように思い出されます。

ニュースでは、悲惨な事件が毎日のように繰り返され報道され、情報が溢れて、日常生活の中でストレスを多少感じながらも頭の中を整理して生活していくのも大変です。

「ぐっすり眠って、ぱっちり目覚める」快眠がなかなか出来ない日には「羊が一匹、羊が二匹・・・」と「疲れて眠れるとわかっていたら何匹でも数えるのですが、ラジオの「深夜便」の一時・・・二時・・・三時・・・の時報を聞きながら朝を迎える事も時々あります。

良質な睡眠をとるためにはどうしたら良いのかと数冊の本に目を通してみました。人間には一日周期でリズムを刻む「体内時計」があると言われてます。昼間は身体と心が活動状態になり、夜は休息状態になります。体内時計は毎朝「光」を浴びることです。リズムを刻み生体リズムを調節しています。血圧の変動、ホルモン分泌、自律神経の調節なども生体リズムの一つで、とても重要です。

不眠の原因ともなる「体内時計」の乱れを整えるには、①起きる時刻を毎日一定にする。②朝の光を浴びる。③朝食を毎日食べる。④軽い運動習慣をつける。⑤就寝二時間前には食事をする。⑥就寝一時間前には、ぬるめの入浴。⑦夜はあまり光を浴びず、パソコンやテレビゲーム、携帯、テレビなど遅くまでしない。⑧部屋の照明は足元に、明るすぎないようにする。⑨寝酒はしない。⑩寝る前の喫煙はしない。

「体内時計」を整える①から⑩まで、いくつかを実行できているでしょうか。毎朝定時に目覚め二十～三十分位の散歩で太陽の光を浴び、軽いストレッチをして、バランスの良い朝食をとり、夜は⑤⑩をしっかり出来れば、とりあえずリセット出来るそうです。とは言っても続けることがなかなか出来ませんが習慣ともなれば身体も心もだいたいふ楽になるでしょう。

展覧会やコンサートなどイベントの多い季節を迎えました。

紅葉や温泉地への行楽シーズンでもあります。冬の準備で日常生活ではする事が多い毎日ですが、合間をぬって気分転換にノイエス朝日にお茶でも飲みにお出かけ下さい。(武藤)

ノイエス朝日(展覧会)のご案内

蚤の市・ふる本市

〈企画〉

会期 十一月二十四日(木)～十二月十一日(日)
午前十時～午後五時

会場 ノイエス朝日 スペース1・2

恒例になりました「ノイエス 蚤の市・ふる本市」です。秋から冬にかけて気軽に着られる服やマフラー、アクセサリー、バッグ。また、着物、帯はそのまま着用しても、またリフォームして洋服やバッグなどに作り変えても楽しめます。日用雑貨から掘り出し物を探す楽しみも・・・。絵画、陶器なども展示販売します。

ふる本は、美術書をはじめ哲学、宗教、心理学、歴史、自然科学などの専門書、文学、評論など約三〇〇冊。活字離れで、しばらく本を手にしていないという方、本に埋もれて毎日が読書三昧という方。忘れかけている作家や作品との新しい出会いがあるかもしれません。今回はK氏「石のコレクション」展示販売もあります。また、自由にお持ち帰りいただけるプレゼントボックスもありますので、お楽しみ下さい。

二〇一七年 新春特別企画

七宝五人展

〈企画〉

大倉美枝子 斉藤かほる 斉藤芳子 田島智子 中島たか子

会期 二〇一七年一月七日(土)～二十二日(日)
午前十時～午後五時

会場 ノイエス朝日 スペース1・2

群馬県内外で活躍する五人の七宝作家による展覧会です。新春にふさわしい展覧会で七宝の数々の技法と色彩豊かな世界をそれぞれの作家が個性溢れる作品として発表します。お部屋を彩る作品からイヤリング、リング、ネックレス、チョーカー、ネクタイピンなど普段身近に楽しめる小物もご用意しています。

お誘い合わせの上、お出かけ下さい。お待ちしております。

詩集のこと

ある日の午後、ノイエスで書籍小包を受け取りました。

梱包を開くと中から「暮尾淳 詩集」(思潮社)が出てきました。ふつと暮尾さんの〈微笑み〉と、酔うとする〈しゃみ〉が聞こえてくるような懐かしさを感じました。

詩人の伊藤信吉先生が土屋文明記念文学館の館長をしていた頃、そして「群馬文学全集」を刊行している頃にたびたび夕食を共にしました。夕食というより酒宴といった方が良いかもしれません。何度となく伊藤先生を囲んで遅くまで話し合う定例会のようにも思える夜でした。

その前後して「騒」という雑誌が送られてくるようになり作品の中にどこかの町の酒場の隅で酔ってぼそぼそ話をする暮尾さんの姿が見え隠れしていました。詩集も何冊か手に取りました。いつも不思議な世界へと誘ってくれる詩でした。夢心地のような安堵感があり、ホッとしました。

数日、頁を開いては楽しみました。

「暮尾淳 詩集」には、散文、そして暮尾さんをよく知る数人による作品論、詩人論が収録されています。

人は、多くの重い荷物を背負って生きていることを実感しました。重ければ重い程、辛い苦しい日々を過ごしているのでしょうか、それも生きているという実人生なのだと感じ、久しぶりに良い時間を過ごすことが出来ました。

「ノイエスだより」は、十一月及び十二月は不定期になります。楽しみにして下さる方にお知らせまで。なお、展覧会会期中以外は、スタッフがお休みしている場合があります。

緊急のご連絡につきましては、平日は朝日印刷工業株式会社(電話027・251・1212)にお電話下さい。

折り返し、ノイエス朝日のスタッフからご連絡致します。あつという間に今年もあと一カ月少しとなりました。インフルエンザ予防接種、健康診断、人間ドックを予定している方は特に健康管理に気をつけて受診して下さい。そうでない方も気温の変化に注意して一枚の上着で体温調節をして風邪などひかないようにして過ごして下さい。次回の「ノイエスだより」は、今年の最終号となります。お元気で・・・。

