

笑って過ごそう、令和という時代

5月1日に元号が変わりました。
私はこれで、昭和、平成、令和と3つの元号の時代を生きることになります。
そろそろ、「昔はよかった」と懐かしむ世代に入ってきたようです。

日本人はリセットが得意な国民だと考えています。
アメリカやヨーロッパは西暦（2019年）で動いており、ずっと同じ毎日が続くような
感じがしますが、元号が変わると新しい時代が始まると感じますね。日本人のDNAでしょうか。

ついでに気分も変えていきましょう。
毎日を真剣に生きていればいるほど、喜怒哀楽を感じますよね。
私はいつも「喜」を感じたい時、いつもやっていることがあります。
たまに忘れて怖い顔をしていることもありますが、それはそれで自分にOKを出しています。

とても簡単。口角を上げて、「笑顔」を作ること。
作り笑いでもなんでも結構です。いま、笑顔を作ってみてください。
思いっきり、「にー」と笑ってみてください。
あら不思議、うれしいとか、楽しいとか感情がわきます。

人は五感で現実を感じるので、不意にいろんな感情が湧いてきます。
そんな時に楽しい気分になりたい時は、「にー」と笑顔になってみてください。
きっと気分が変わり、目の前の現実が少し違った捉え方ができるようになります。

そうすれば。今までとは違う対応や可能性がでてくるかも。
これ、流れを変えるコツです。
お試しあれ。



では、最後にみんなで「にー」！！

みどりの風 理事
高井 道雄

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内
TEL : 076-471-5597 FAX : 076-471-5598 E-mail : info@midori-no-kaze.com
HP : <http://www.midori-no-kaze.com/>
携帯サイト(講座情報のみ) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>

☆みどりの風通信 原稿募集☆
皆さんの感想や思い、自己紹介を書きませんか？
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。





受講された方々の声をご紹介します！

第123回 2019年2月17日開講

「発達心理学を通して、人の成長をたどる」

廣本 京子先生

- ・話す速度も内容も大変聞き取りやすかった。
- ・おなかの中からいろんな情報を取り込んでいる人間の発達に驚きました。
- ・不確実性を受け入れられることは、大切なんだろうなと感じました。
- ・今起こっている厄介なことは、ほんの一部かもしれないと考えるという言葉がとても印象的でした。

第124回 2019年3月17日開講

「うつ病からの脱出～わたしの体験談～」

高井 道雄先生

- ・悶々とした自分の心に、光がさした感じがしました。
- ・やりたいことはやってみるということ、チャンスは人からやってくるということ、信じて挑戦していきたいと思います。
- ・自分の「トリセツ」という発想に、驚かされた。自分を客観視するところから、スタートするのだろうなと気づかされた。

第122回 2019年4月20日開講

「シリーズ:心の回復を考える 7.心の傷つきとその回復」

本田 徹先生

- ・時間は流れているんだから、大丈夫だなと思いました。記憶は残り、苦痛は軽減するという言葉が印象に残りました。
- ・内容は大変満足、皆さんのお話も聞くことができ良かったです。
- ・自分自身の生き方、そのための考え方について参考になった。



会員さまとその関係者さまへ

お知らせします

- ・医食同源カフェで薬膳お粥やコーヒー
- ・超微粒の炭酸泉や薬湯あし湯で自然セラピー

*くれは山荘保養館では、専門の温泉療法医による指導を行っています

- ・健康講座で「こころ元気 からだ元気」の気構えをつくる

くれは山荘保養館

— 会員さまとその関係者さまへの限定サービス —

くれは山荘保養館で自然セラピーを！

食養（薬膳お粥）と湯養（炭酸泉、漢方あし湯）

毎週 日曜日 11:00～14:00に開催

食養 — 医食同源カフェ

— お粥は予約制で、当日注分はお時間が必要です



メニュー	
・有機コーヒー	450円
・ぜんざい（塩昆布付き）	450円
・お粥（汁物+香の物）	600円
・有機コーヒー+ぜんざい	800円
・お粥+有機コーヒー	1,000円
・お粥+ぜんざい+有機コーヒー	1,350円

元 富山やくぜん普及推進会議 座長 鏡森定信氏の本格薬膳レシピ

湯養 — 超微粒炭酸泉 — 炭酸泉温浴は予約制です

炭酸泉温浴: 1,000円 薬湯あし湯: 200円

炭酸泉温浴の初回は温泉療法医の指導つきです。健康相談も行っています

深部体温を1℃以上上げる



水分補給と30分の保温安静

- ① 心血管への作用
心臓や血管の機能改善
- ② 筋骨格系への作用
パワーアップ・疲労回復
- ③ 「うつ」の改善作用
心の健康・リラックス

- ・くれは山荘では皮膚・毛髪のアストリンゼン効果のある超微粒炭酸泉を使用しており、皮膚と毛髪の養生につながります。
- ・漢方あし湯は予約必要ありません。

営業日：毎週 日曜日の 11:00～14:00

食養と湯養 ご予約

くれは山荘保養館
TEL 090-1315-5245(鏡森)
kurehasanso@gmail.com



ぜひ、お立ち寄り
ください！

