

桜のつぼみ ふくらむ3月

心晴れやかな春

今年の冬は、10年に一度の寒さということで、最強寒波とも言われましたね。

ようやく暖かくなり、桜前線の待ち遠しい今日このごろ。

桜は、夏に花芽を形成し、冬に入る前に休眠して成長を止め、その後、寒さに驚いて目を覚まし、春先の気温上昇と共に発育し開花となるそうです。

今年は近畿地方では、3月28日ごろから開花し、3月末～4月上旬に向けて満開を迎えると予報されています。

(参照：一般社団法人日本気象協会 HP)

満開の桜、待ち遠しいですね♪



「ほな、いこか」
瓦版
生駒市からのおたより

令和5年 3月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(内線7360)

3月3日は桃の節句・雛祭り

女子の健やかな成長を祈る「桃の節句・雛祭り」
雛人形に、桜や橘、桃の花など木々の飾り、雛あられや菱餅などを供え、白酒やちらし寿司などの飲食も楽しむ節句祭りです。

★江戸時代から、節句とされている「五節句」をご存知ですか？

- ・1月7日：人日（じんじつ） 七草の節句
- ・3月3日：上巳（じょうし） 桃の節句・雛祭り
- ・5月5日：端午（たんご） 菖蒲の節句
- ・7月7日：七夕（しちせき） 七夕（たなばた）
- ・9月9日：重陽（ちょうよう） 菊の節句

季節折々の節句を、楽しんでくださいね。
(出典：フリー百科事典 Wikipedia より)





3月9日は、その語呂から3（サン）9（キュー）
→Thank you→「ありがとうの日」とされているそう
です。

「ありがとう」、5文字の言葉ですが、人から言ってもら
うと、なんだかほっこりする癒しの言葉ですね。

「ありがとう」の気持ちを伝えたり、伝えてもらったり、
感謝の気持ちを感じることで幸福感を得られるという
ことが分かっています。みなさんは、日頃から家族や友
人等、周りの人に感謝の気持ちを伝えていますか？
今回は、その「感謝」についてお話しします。

伝えてみましょう

感謝の気持ち！

【感謝】の「感」という字には、自分以外の外部からの刺激によって、
「心が強く動く」というような意味があるそうです。

「謝」という字には、言葉を射る＝発するという意味があるそうです。
つまり、物事に接して、深く心が動いたことに対して、自らの意思を伝
えるということです。

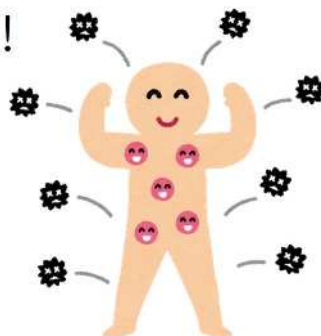
●感謝の気持ちを口に出すと…？

感謝の気持ちを口に出すことで、幸せホルモンと呼ばれる
「オキシトシン」の分泌が活発になります！

※オキシトシンとは…？

- 副交感神経の動きを活発にする
- 自律神経のバランスを整える
- ストレスを緩和させる
- 免疫力をアップさせる

など、様々な効果をもたらすホルモンといわれています。



● 「感謝」の気持ちをもたらすもの

「感謝」の気持ちは、「幸福感」を得ることにつながると言われ、心や身体に良い影響を与えます。

例えば…

① ストレスや気分の落ち込みの緩和

→ 感謝がポジティブな経験の記憶と回想力を高めてくれます。

② 良質な睡眠

→ 就寝直前にネガティブ思考ではなく、より前向きな思考をするために作用し、ぐっすり眠れるようになります。



心や身体に良い影響をもたらすのは分かったけど、「感謝」する習慣はどうやって身に付けたらいいんだろう？

ポイント

寝る前などに1日を振り返り、「今日感じた良かったこと・嬉しかったこと」を簡単に書き出してみてください。

それを続けることで、自然と「感謝」する習慣につながります。

「感謝の気持ちを伝える」

改めて言われると、なんだか気恥ずかしいかもしれません。

うまく伝えようとせず、もしも口に出して伝えるのが苦手であれば、紙に書いて伝えるのはどうでしょうか。

ぜひ、その気持ちを伝えてみてください！



今年度もお読みいただきありがとうございました！
令和5年度も瓦版「ほな、いこか」を
よろしく願いいたします！

