



先日、オレンジカフェすいもんピアノコンサートの後、茶話会で「意志の強くなる薬がほしいわ」としてきな女性がおっしゃった。継続の場面で必ずおこるマンネリ化には、善玉マンネリ化（面倒なことでも慣れて苦でなく続けられる）と、悪玉マンネリ化（あきでしまって刺激が減る）があり、「意志が強い」とは善玉マンネリ化だと思ひ、池谷裕二先生の淡蒼球のお話を思い出しました。

淡蒼球は、やる気・気合い・モチベーションなど、日常生活において大切な基礎パワーをうみ出す脳の部位で、そこを活性化することで「やる気」に結びつけることができます。淡蒼球は無意識のところであり、自分の意志で動かすことはできませんが、次にあげる連動する4つのスイッチを意識することで、活性化することができま

脳は頭蓋骨の中にあるため、外のことがわからず身体に刺激があつてはじめてうき出し、やる気がなくても身体を先に動かすことで、脳はだまされてやる気になります。これが1つめのスイッチ「からだを動かす」です。

2つめのスイッチは「海馬」です。私達の経験したことは海馬を通じて脳にたくわえられ、記憶や知恵になります。海馬は脳の社長といわれ、ちよつとくらの情報では海馬まで届かず、海馬のスイッチを入れようとするといつもと違う情報が必要となります。そこで常に物事を新鮮に感じる柔軟な心や、感動する心でいると海馬まで届きやすくなるのです。

3つめのスイッチは「テグメント」です。1はうびをもらつてうれしい時に入り、目標達成時での1はうび（好きな食べ物・品物）です。親孝行やボランティアも相手の1はうびを顔みて自分が役立ったという、一石二鳥の気もちになります。1はうびを1はうびとします。

4つめのスイッチは「前頭葉」、なりきることに入ります。たとえば受験の時のハチマキや貼紙、高校野球の応援などは意識を通りこして淡蒼球に働きかけ、ねむっている力がよびよめられ、強い思いこみにより合格やホームランをも導きます。

以上ですが、「意志の強くなる薬」が開発されるまで、池谷先生の淡蒼球のお話がお役に立てれば幸いです。

### 青空おやつ 10月3日

秋晴れの下、青空おやつをしました。  
麦わら帽がお似合いですね(\*^\_^\*)



### お誕生日会 10月7日

ほほえみのH様（昭和7年生まれ、86歳）のお誕生日会を開催しました。教員をされていたので黒板に見立てた誕生日カードを作りプレゼントしました。入居者様一人づつ祝福の言葉を述べると、皆さまにしっかりとお礼の言葉をのべられていました。ケーキは秋に因んでモンブランでした。



### 11月の行事予定

- 4日（日）秋祭り
- 11日（日）お誕生日会
- 13日（火）運営推進会議
- 22日（木）極楽坊園児交流会
- 24日（土）紅葉狩り（めえめえ牧場）
- 28日（水）昼食会



※塩田医師の定期往診もあります。  
あじさい園のホームページもご覧ください。

### 昼食会 10月17日

食からも秋を感じて頂ければと「きのこの炊き込み」を計画しました。きのこが沢山入ったご飯をかきたま汁と一緒に召し上がっていただきました。



### 歓迎会&おやつ作り 10月27日

10月よりY様が入居されましたので、歓迎会として皆で手作りおやつを作りました。園庭で収穫した「さつま芋」を使い、柔らかく炊いた後、皆で丸めて、「さつま芋団子」を作りおやつにしました。

