

# かえる便り 27年度20号

平成27年10月20日

秋冷の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

先日は激励会を開いていただきありがとうございました。皆様に下準備していただいた後は、火熾しから調理や焼き肉などを自分達でするスタイルは本当に良かったと思います。また、ファイヤー場に移動して“ありがとう護摩”を行いました。自然の息吹とエネルギーを感じ・受けながら 腹の底から発する声が大きくなうねりになり皆が一つに纏まったように感じました。チームの結束力が強まったと確信しています。本当にありがとうございました。



山口県で ねんりんピック（60歳以上の大会）がありました。サッカーを見ましたが、思うように体が動かなく、皆さん苦勞されているように感じました。しかし、中には確かな技術と判断力を駆使され素晴らしいプレーをされる方がおられます。若い時に身に付けた技術や知識は年齢を重ねても生きるのです。自分を裏切ることのない確固たる技術や知識を身に付けたいものですね！

脳は『気分が変わるから行動する』のではなく、『何か行動することで気分が前向きになる』仕組みになっているようです。何かをしなければならぬ場合、その気になれないことがあります。そのような時には、 散歩や好きな音楽を聴く だけで スイッチを切り替え、集中する ことが出来るようになります。これを日頃から繰り返していると、直ぐに集中して取り組めるようになるのです。

また、人の脳は情報を入力するだけでは、それ程強い刺激を受けないそうです。実際に自分の身体で“その状況や雰囲気を感じる”ことで、脳が刺激され影響を受けるのです。

“百聞は一見に如かず”ですね。脳を鍛え イメージ力、集中力 を高めたいのであれば、自ら行動し、繰り返すことです。良い 人やもの に数多く触れ体験を積むことが、少しの刺激でも自分を変えることに繋がるのではないのでしょうか？