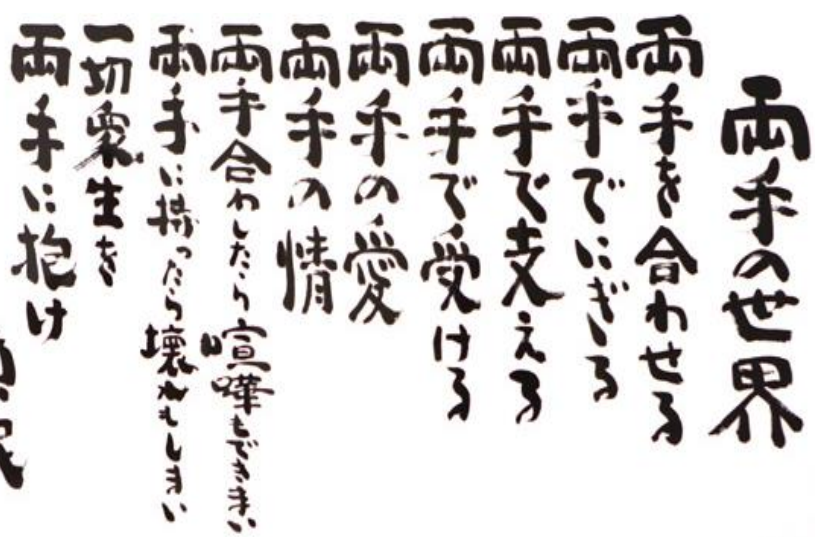
笑う門には福来たる

㈱日本交通社
発行人 光田秀之
☎089-946-3911



企画展
「真民さんのねがい（願い）」
令和6年2月25日まで
坂村真民記念館（砥部町）

明朗・愛和・喜働

やる気を出すには

年末年始に食べ過ぎて、運動の必要性を感じている人もいるかもしれません。ただ、何事もやればいいと分かっていても、実際に行動に移すとなると、なかなか難しいものです。では、どうしたらやる気がおきるのでしょうか。

医学博士の久賀谷亮氏は、「脳には、やる気スイッチがある」と言います。そのスイッチを入れる脳内物質は「エンドカンナビノイド」であり、その物質を脳内で生成するには、運動することが必要なのです。

そもそも運動が億劫なのだから、これでは堂々巡りだと思うでしょう。しかし、やる気を出すための運動は軽度なものをたった二分続ければ良いのです。

階段や台を昇り降りする「踏み台昇降」のような軽度な運動でも心拍数は上がり、先の脳内物質が生成されることが分かっています。

イギリスの二百人規模の会社の事例では、業務時間に運動を取り入れたところ、社員の仕事へのやる気が一・三倍に上がったそうです。

軽い運動でやる気スイッチを入れれば、仕事にもより意欲的に臨めるでしょう。

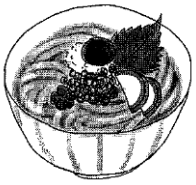
◆運動でやる気アップさせましょう

「職場の教養」より

日本再発見！

年明けうどん（香川県）

麺が太く長いことから、古くから健康長寿の縁起物でもあったうどん。そのうどんを年の初めに食べるという取り組みを近年、香川県のさぬきうどん振興協議会が中心となって行なっている。白いうどんにかまぼこや梅干しといった赤い具材をトッピングすることで、紅白のめでたい料理になるといい、添えるものは赤ければ何でも問題ない、という懐の広さだ。
ネーミングには「年越しそば」への熱い対抗心を感じるがその真意やいかに……。



保親さんの人生万感

子や孫も帰ってこない正月を
妻と二人で屠蘇酌み交わす

異国語と伊予弁混じる道後の湯
心温まる裸の付き合い

出直しはいつでもできる
過去には戻れないが、再スタートなら、今からできる。
「よし、やろう」そう決意して実行するのみ。