

# 夢の架け橋 (神無月)

第7号

## 『涙』

九月も暑い日が続いたので、ようやく秋が来た感じですね。私の周りでも「熱中症」にかかった人もちらほらいました。皆さん、栄養と休養はしっかりとって、健康管理してください。健康診断も忘れずに！

さて、今月選んだテーマは「涙」  
嬉しい時、悲しい時、感動した時、悔しい時、怖い時、面白い時……人はいろいろな感情で涙を流します。

ここで「涙」について調べたミニ知識を皆さんにも教えますね。  
涙がストレス解消につながるのをご存知ですか？

泣いた後には、脳内ホルモンの一つでモルヒネ様物質として知られる「エンドルフィン」が増加することがわかっています。

エンドルフィンには強い鎮静作用があり、ストレス解消とすっきり感をもたらすことが知られています。

泣くとすっきりするのは、こういうわけだったのです。  
笑うことと同じように泣くことで免疫力を高めるとも言われています。

悲しい出来事は、少ないほうがいいに決まっていますが、避けて通れないこともありますよね。  
泣きたい時は思い切り泣きましょ。

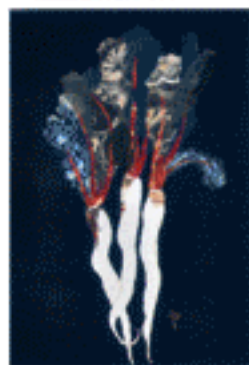
そして、感動の涙は美しい。  
本や、映画、話などの中から感動できる人になりたいと思います。

## 10月展示予定

10月10日(日)～10月22日(金)  
布遊び(パッチワーク・人形等)  
関戸 康子



パッチワーク体験レッスン開催します  
詳しくは店頭にてお尋ね下さい。



10月24日(日)～11月13日(土)  
「mini」図書館  
本・絵本・雑誌 並べます  
貸出・販売いたします



## 予約席 calendar 10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

赤字の日がお休みになります

## 『チケット取扱中』

- コラアゲんはいごうまん  
10月3日(日) 予約席
- 奥村陽子 (7w)  
10月17日(日) 江南市民会館小ホール
- 池川兄弟 (フラメンコギター DUO)  
11月3日(水祝) アーラ (可児市)  
ゲスト 奥村陽子・ティエラブランカ

詳しくは、予約席 (0587) 53-4218 に  
お問合せ下さい。

## 『木もれ陽』コンサート

- 13時～14時 予約席
- アルパ 「奥村陽子」  
10月6日(水) 1200円  
飲み物付
- 二胡&ピアノ  
「野ぎく'S」 Keiko & Yoko  
10月18日(月) 500円  
飲み物付
- アルパ 「奥村陽子」  
10月29日(金) 1200円  
飲み物付



最近話題になっている本『くじけないで』から「涙」に関する詩を紹介します。

## 自分に

ぼたぼたと  
蛇口から落ちる涙は  
止まらない

どんなに辛く  
悲しいことがあっても  
いつまでも  
くよくよしては

だめ

思いきり  
蛇口をひねって  
一気に涙を  
流してしまうの

さあ 新しいカップで  
コーヒーのみましよう

筆者 柴田トヨ 1911（明治44）年生まれ

九十歳を過ぎて、産経新聞の「朝の詩」に入選した時の感動が忘れられず、現在もなお詩作に励んでいます。

自分史の中で

「人生、いつだってこれから。  
だれにも朝はかならずやってくる」

と書かれています。

## 独り言 『姿勢』

先日、とあるレストランで背筋をピンと伸ばして食事をしておられる男性を見かけました。突にかっこいい姿で、見ていて清々しいものを感じました。自分の食事時の姿と言ったら：：：お恥ずかしいいたらありやしない。

歩く時、座っている時、背筋が伸びているか丸まっているかで、その人の心持が判ってしまうような気がします。

常に背筋を伸ばしていようとすると、結構、緊張感を強いられませんが、かえってその緊張感が周りに良い印象を与えるのかもしれない。

子供の頃、よく「背筋を伸ばせ！」と、言われた気がするのですが、最近はどうなんでしょうか？

（根なし草）