

水無月6月

こんにちは…
初夏梅雨に入る迄を初夏と呼んでいます…
心地いい季節、空気はサラッとし、緑の木々の間から見える澄んだ青空、吹く風も香しく、牡丹やバラの花が美しく咲く季節です。
我が家のぼたん達がきれいで、なんて美しい花たちなんだろうと思っているうちに、もうヒラリヒラリと散り始めてしまいました。



そして6月は仲夏とも呼ばれています。
梅雨前線が北上し、あっという間に梅雨に入ってしまうんですね。
6月21日は1日が一番長い日、夏至。カナダやシベリア北欧の国々では太陽は沈まず、白夜となります。5月半ばから2か月間は白夜が続くので、沈まぬ太陽と白夜を見ようと沢山の観光客が訪れるそうです。
私も行ってみたいです!あまりにも遠すぎて無理ですね。北欧まではとても無理、それより温泉の方がやはり良いかな…って思います。



車検実施プレゼント!
車検実施で毎月1組様抽選で
当間高原リゾートベルナティオランチを
プレゼント致しております



2025年 4月より法改正

2025年4月より有効期間の満了する2ヶ月前から
車検を受ける事が出来るようになりました
スケジュール調整もしやすくなりますね (^_^)

みなみTOPICS

- 😊 **土・日限定オイル交換**
1,000円OFF
- 😊 **鉄粉落とし**
11,000円～
- 😊 **RUSHボディーコーティング**
16,500円～



中古車情報

<https://www.carshop-minami.com/>



未使用
4WD
207万

ジムニー XL
R7 走行2K



4WD
NAVI
77万

タント X SA
H26 走行49千K



4WD
MT車
56万

アルト F
H26 走行34千K



脳のため光を浴び肉を食べよう No.1

和田 秀樹（精神科医）

子供は肉料理が大好きです。育ち盛りの子どもはとくにそうで、母親がカレーやシチューを作ると真っ先に肉を食べます。晩ご飯に焼肉やトンカツが並ぶと「わーい、肉だ!」と歓声を上げる子は少しも珍しくありません。

大人だって同じです。

仕事が終わって家に帰った父親は、テーブルに肉料理が並んでいれば「おっ!」と気分が高揚します。「よし、これ食べて疲れを吹き飛ばそう」と元気が出てきます。休日に家族が揃って晩ご飯を食べる時でも、ホットプレートで肉を焼いて食べるような食事なら会話も弾むし、雰囲気も明るくなります。母親もそういうときは赤ワインを楽しみたくなります。みんな上機嫌で食事ができるのです。

肉を食べると快活になる、元気になる、楽しくなるというのは、たぶんほとんどの人が実感として頷けると思います。たとえ気分的なものだとしても、たしかにエネルギーになるように感じるのです。

もちろん肉は高カロリーです。タンパク質や脂質といった人間のエネルギーの素となる成分がたっぷりと含まれています。食べれば元気になるというのは生理学的に説明できます。食べているだけで元気になれるというのは完全に気分の問題です。いったい、あの気分はどこから生まれてくるのでしょうか。

同じことは光にも言えます。

朝起きて青空が広がっていればそれだけで「さあ、頑張ろう」という気になります。ずっとデスクワークを続けている人でも、昼休みに外に出て眩しい日差しを浴びると解放感に包まれます。どんよりとした空よりも、日の光に満ちた青空のほうが元気になれるというのは、たぶんほとんどの人が感じることだと思います。

光と肉でなぜ元気がでるのでしょうか？

その理由を脳内の神経伝達物質、セロトニンで説明することはできます。

たとえばうつ病になると脳内のセロトニンが減少します。肉にはこのセロトニンの材料となるアミノ酸の一種、トリプトファンが含まれていますし、光がセロトニンの分泌を促すことも知られています。医学的な根拠はあるのです。

でも、肉や光が脳内のセロトニンの量を増やすまでにはタイムラグがあります。「わーい、肉だ!」とか「さあ、晴れたぞ!」という高揚感が、なぜその場で生まれてくるのかという疑問への答えにはなりません…心の健康にとって気分的なものはとても大切なものなのですね。続く…

「菖蒲湯」

母達が健在の時は5月5日には大きな菖蒲の束がお風呂に入れられていました。だから、もう何年もやっていないです。いっぱい庭に菖蒲があるのに毎日がバタバタ忙しくて心の余裕がなくなってしまったのかと思います。



おもち君

菖蒲湯に入る習慣は、菖蒲の強い香りが邪気を祓うと言われていることに由来します。旧暦の五月は雨季を迎え、病気や災厄が増える時期でもあるため、それらから身を守る願いが込められているのです。

季節ごとの年中行事は人と人とのつながりを結び直してくれる意味合いがあると思います。菖蒲湯に入り心身を清め、健康と安全を願い、伝統を大切にしながら、心豊かな時間を過ごせると良いですね。来年は…忘れずにやりたいと思います。

編集後記

母の日にお嫁さん(恭子さん)からお花を頂きました。あまり可愛いので朝晩ながめて幸せな気分になっております。庭の花もですけれどお花は本当に私達を幸せにしてくれますね。そしてあんなに待っていた春があっという間に過ぎ夏を迎えようとしております。温度差が激しく春と夏が同居しているようですのでくれぐれも体調を崩されませんようご自愛下さいませ…



See You Again 心から感謝をこめて 代表取締役社長 宮嶋 孝子

株式会社カーショップみなみ

〒948-0006 新潟県十日町市四日町 2184
tel : 025-752-7121 fax : 025-752-7114
営業時間 平日 9:00~18:00 / 土日 9:00~17:00
carshop-minami@cocoa.plala.or.jp
<https://www.carshop-minami.com/>

■業務内容

新車・中古車販売 / 車検整備・一般整備・钣金
損害保険代理店 損保ジャパン・東京海上日動

●編集 宮嶋 孝子

