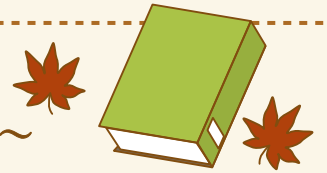


秋は楽しく本を読もう♪ ～読書を楽しむ情報を紹介～



読書にぴったりの季節

秋が読書の季節と言われるのは、中国の唐時代を代表する詩人韓愈が「涼しい秋の夜長は、明かりのもとで読書するのに適した季節だ」と、息子に勉強をすすめた言葉が由来と言われています。本を読むことは、学んだり楽しんだりすることの他にも多くのメリットがあります。ぜひ読書の秋を楽しんでください。

いいことがたくさん♪

短時間でストレス解消

読書中は筋肉の緊張がゆるみ、自然とリラックス状態になるので、ストレス解消に効果があります。

記憶力UP!

読書中は常に脳が情報のインプットを続けているため、情報の出し入れをする機能を鍛えてくれます。

表現が豊かに!

疑似体験ができるので、語彙や知識が増えていき、思考の幅が広がり豊かな表現ができるようになります。

脳のトレーニング

読書中、大脳は本の中の出来事を実際に経験したときのように活性化するので、認知症などの予防にもなります。

お供におすすめの飲み物

集中力UP!

●ローズマリーティー

目が覚めるような香りですが、飲んでみるとくせが少なく飲みやすいのが特徴です。心身の疲労を癒やし、脳の動きを活性化して記憶力や集中力を高めてくれます。

頭痛を解消&リラックス

●レモンバームティー

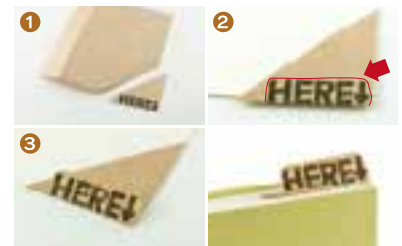
爽やかな甘味とレモンに似た香りが特徴です。頭痛や高血圧に良く、脳の動きを活性化してくれます。イライラやストレスの解消にも。

読書が楽しくなるオリジナルしおり

封筒をつかったコーナーしおり

用意するもの：封筒・カッター・ペン

- 1 封筒の端を図のように切り取り、好きな文字やイラストを描きます。
- 2 間にカッターマットや厚紙を挟んで、文字やイラストの周りにカッターで切り込みをいれます。
- 3 切った部分を立てたら完成です。



フォークでつくるポンポンしおり

用意するもの：クリップ・毛糸・フォーク・はさみ

- 1 フォークに毛糸を30回くらい巻き付け、短く切った別の毛糸をフォークの隙間を通して真ん中をしっかりと結びます。
- 2 毛糸をフォークから外して、輪になっている部分をカットします。毛糸をばらつかせて丸い形に整え、はみ出した毛糸をはさみで切り揃えます。
- 3 広げたクリップの先を、①で真ん中に巻き付けた毛糸に通します。外れない位置まで通したら完成です。

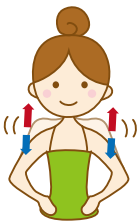


読書後のストレッチ

肩が凝ったら

●肩甲骨ほくし

腰に手を当て背中にある肩甲骨を動かすように肩を大きく上下に動かして、ゆっくり呼吸を繰り返します。



目が疲れたら

●耳ツボストレッチ

耳たぶの中央からわずかに下にあるツボ(つまむと痛みを感じます)を少し強めに30秒間つまみます。



番外編

本の整理整頓術

使い勝手と見栄えを合わせた整理術で美しい本棚に!

使う頻度で収納位置を変える

毎日手に取る本や資料は取り出しやすい腰の高さの棚に、眺めて楽しむ本や雑誌は棚の上段に収納しましょう。また、書類・冊子類はファイルボックスなどにおさめ、目線より下に収納すると人目に触れず、すっきりとした印象に。

本棚の奥行を活用してスッキリ

本棚の奥まで押し込まず、手前で背表紙を揃えて並べると整って見えます。文庫などの小さい本を奥行のある棚に収納するときは2列にして効率良く。このとき奥の列は、下に箱などを置いて高さを出すと取り出しやすくなります。

帯も大事にしたい!

本の帯をきれいに保管しておきたい人は、カバーの下に帯を付けることできれいなまま保管でき、読書の際も邪魔になりません。