

春は好きなことを見つけてストレス発散！

転勤や異動、進級や進学など、春の新生活は新鮮で楽しい反面、気遣いも多いもの。知らないうちに精神的ストレスをためていませんか？

頭痛やめまい・肩こり・下痢など、普段は健康なのに、春になると体調を崩す人はストレスが原因かもしれません。5月病といわれ、ストレスが自律神経に影響を与えることはよく知られています。

ストレスと上手に付き合うには「食事・睡眠・運動」などの生活習慣を整えることと、「楽しい(好きな)こと」をして発散することです。「好きなことがない。やる気も出ない」人は、発想を変え、やる気を出すためにも生活リズムに少し変化をつけてみてはどうでしょう。

まずは季節を感じに散歩に出かけてみませんか。そこで出会った「長閑」な風物に一句ひねってみるのもよいかも。帰宅後はお風呂でゆったり好きなお茶を楽しむなど、自分に合う方法でリラックスを。



今話題のニュース！

ネオ和食とは！？

海外からの観光客が多く、日本料理に高い関心が寄せられている昨今。伝統的な和食の調理法や味わいを基本に、洋食のアレンジを加えた新しいスタイルの和食「ネオ和食」が注目を集めています。素材の旨みを



を活かし、洗練された味わいに仕上げる料理もそのように言われるとか。たとえば、刺身やめか漬けなどの技法を活かし、ソースなどは洋風のものを取り入れるなどさまざま。ハンバーガーにマグロやサーモンを挟み、和風に仕上げたものもネオ和食なのだそう。身近なところで、和風だしをベースにクリームソースで仕上げたパスタや、みそ汁にウインナーなどを入れたポトフ風みそ汁、秋田の漬物・いぶりがっこにクリームチーズを乗せたおつまみもネオ和食のひとつ。探せばいろいろあるかも！

「ネオ和食 レシピ」で検索してみてください？

猫丸
今月の季語
長閑のどか
KIGO

ゆったりとしたのびやかな春の日中を表すのが「長閑」という季語。日も長くなり、あたたかく気持ちよく過ごせるからお好きなことを楽しむのもいい季節。ご家族や友人と、自然の中で過ごしても、肩貸す人も寝息立って出掛ける車中でのんびり気持ち良く。

毎日の暮らしに役立つ快適情報

いろいろある！「見る」ための便利な手法

● スマホの写真や動画を大きな画面で観たい！

スマホの画面をテレビに映してみたいはかが？

テレビに「HDMI入力端子」があれば、スマホとケーブルで接続できます。

まずは、スマホに接続する端子の種類を確認！

現在、アンドロイドは「USB Type-C」、iPhoneは「ライトニング」が主流です。

事前にスマホの差込口に挿しているケーブルの形状とHDMI入力端子がセットになったケーブルを購入し、そのままテレビにつなぎます。

※一部映像出力に対応していない機種もあるのでメーカーにご確認を。

リモコンの入力切り替えでHDMIを選ぶと、画面が写ります。



● 緊急情報を登録しておく

血液型やアレルギー情報、常用薬を入力しておく、災害時や緊急搬送の際に安心。

・アンドロイド…設定→デバイス情報→緊急時情報→情報を追加する「+」→名前、血液型、アレルギーなどを登録。

・iPhone…設定→ヘルスケア→メディカルID→メディカルIDを作成から名前、生年月日、アレルギー、緊急連絡先などを入力。



● 使わなくなったスマホを活用
まだ充電できて作動すれば、目覚まし時計やタイマー、電卓などが使えて便利。音楽が入っていれば再生プレイヤーとして使え、写真をスライドショーモードにしてフォトフレームとしても活用できます。

文字が小さい薬の説明書きも写真に撮って拡大すれば見やすいですよ！



スマホで暮らしをより便利にしましょう！
今や生活必需品であるスマホをさらに活用するアイデア、快適さがアップ。ぜひ参考にしてみてくださいね！

頭の体操

間違い探しゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

