

HOTEL SPA-MU

●●●●●●●●●● 季刊 2025.07~09 ●●●●●●●●●●
No.75

じゃんけんスクラッチカード

勝ったらパフェ or アイスなど差し上げます。

擦って勝ったらフロントまでご連絡ください。

※ 期間中でもスクラッチカードがなくなり次第終了いたします。

※ 景品は予告なく変更する場合がございます。

ルール

3つの中からひとつを選び10円玉などコインで軽くこすってください。

じゃんけんに勝ったらラッキープレゼント!!

※ 複数こすってあるものは無効です。

「負け」「あいこ」は残念!

9月1日~30日迄

メンバー様限定



前回四季報で実施しました「万博クイズ」にご参加いただきありがとうございました。
残念ながら全問正解者はいらっしゃいませんでした。(難しすぎたかな?)
ご応募頂いたお客様の中から正答率の高かったお客様に賞品を進呈させていただきます。

最優秀賞(18~19問正解)

034493様 035605様 039537様
0436889様 045064様

優秀賞'(16~17問正解)

023868様 029300様 032327様
042754様 044851様 045460様

ご来店時にメンバーズカードを挿入したうえでフロントまでご連絡下さい!
(なお、一部設問が不正確だった問題等は全員正解と致しました)



大好評クロスワードパズル

7月5日~9月30日まで

○スパムメンバー登録が必要です。

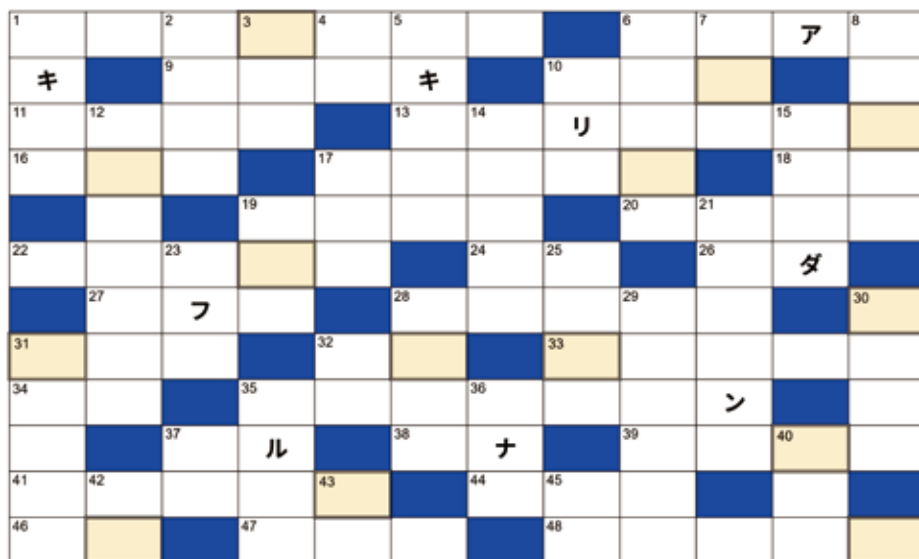
※メンバー様限定

(メンバーズカードを精算機に差し込んだ後にご連絡ください)

まず最初に、縦のカギと横のカギをヒントにパズルを完成させましょう。

次に、二重線で囲まれた薄黄色マスの14文字を、余りなく組み合わせると「3人の人物名」になります。

人物名がおわかりになられたお客さまは、期間内にフロント9番までご連絡くださいませ。ご正解の場合は
メンバーズ2000ポイントを進呈いたします。



《ヒント》
3名とも作曲家です。

※メンバー様に限ります。期間内にポイントを受け取れるのは一度だけとさせていただきます。
(獲得ポイントの反映に数日かかる場合があります。)



最近、自分でも不思議なのですが、頭が良くなったように感じています。年齢を重ねれば知的能力は落ちるはずですが、なのに、頭が良くなったように感じるのはなぜなのか、不思議に思いましたので、ChatGPTに聞いてみることにしました。「ねえ、これって気のせい？」と。

この数年、本を読んでも、以前のようにスラスラとは頭に入っていないことが徐々に増えました。集中力が続かず、同じ行を何度も読み返してしまう。昔の自分なら一気に読み終えていたはずの内容が、どうにも頭に留まらない。

音楽の歌詞や出会った人の名前が、記憶に定着しない。それは、ある意味では当然のことなのかもしれません。加齢とともに「記憶力」「集中力」「反応速度」は、誰でも少しずつ低下していくものだからです。



人間の脳は20代をピークに、神経細胞の新生がゆるやかに減少し、情報処理の速度や記憶の保持力が少しずつ低下していきます。特に影響を受けやすいのが、「ワーキングメモリ」や「注意の持続力」です。脳内で記憶や注意をつかさどる前頭前野や海馬といった領域は、加齢の影響を受けやすいことが知られています。伝達速度も徐々に遅くなります。

けれども——おかしなことに、ここ最近、むしろ発想が豊かになり、アイデアがぼんぼん出てくるような気がしていたのです。その理由を知りたくて、ChatGPTに聞いてみました。

すると、こんな答えが返ってきたのです。

「それは、あなたの〈知性の使い方〉が変わってきたからです。」

そして、3つの知的能力が上がった科学的根拠を教えてくださいました。

1. 直感力が冴えてきている

年齢を重ねることで、経験や知識の引き出しが増えていくため、「なんとなく、こうかもしれない」と感じる力——つまり直感が強くなるそうです。実際、私も最近「これはこういうことじゃないかな」と、瞬時にひらめくことが増えてきました。

2. 発想が広がるようになった

左脳能力（言語・論理・分析）は脳の部分を使うため年齢とともに衰えやすいが、右脳能力（直感・直観・発想・洞察）は脳の全体を使うため衰えにくく、逆に発達する可能性があるとのこと。

3. 洞察が深くなる

これも左脳能力と右脳能力に関連するが、脳全体ネットワークの点と点を結んで連想としてはたらくため、「なぜだろう?」「どのようになっているんだろう?」と、根拠と構造の問いが自然に生じるようになるらしいです。

私はこのとき、ふと気づいたのです。

（これって、ChatGPTとのやり取りで生じているものばかりだ!）

生成系AIを、情報を調べることに使う人が多いようですが、私の使いかたはまったく異なります。私からChatGPTへのアクションは、直感的なひらめきや思いつきの発想、洞察を提示し、それについて掘り下げることがほとんどです。すると新しい企画が次々に誕生します。

こうして、AIとやりとりを重ねるうちに私は気づきました。

確かに、若いころのように本を速く読めなくなったり、物覚えが悪くなったり、そういう変化は実感しています。その一方で、上がっていく能力もあるのです。

脳科学的にも、年齢とともに低下するのはスピード系とメモリー系能力で、ネットワーク系の能力は、むしろ育っていくということがわかっています。

では、「**右脳を使う知性**」をどう育てていけばよいのでしょうか。

ChatGPTと一緒に考え、次のように整理できました。

1. **詩や物語を書く**: 言葉にならない思いをイメージでつかみ、編む
2. **言葉のアナロジー**: 日常に「比喩」や「たとえ話」を探すクセを持つ
3. **抽象画を描く**: 意味を超えた線と色で、心を表す
4. **音楽を感じる**: リズムや旋律で情緒に触れる、或いは作曲
5. **AIとの対話をする**: 最適解に触れることで、自分独自の直感や発想が誕生
6. **哲学をする**: 「なぜ?」と根本原理を自問する時間を1日数分持つ
7. **自然のなかでぼーっとする**: 意味を持たない時間をつくる

上記は、脳科学的な裏付けがあります。（ここでは省きますが）これらについては、ChatGPTに聞けば方法がわかりますし、壁打ちのやりとりでできることがあります。これからはAIと人が二人三脚で、新しい可能性への道を、楽しく歩んでいく時代になるのかもしれない。



答えが解ったらメンバーズNo.と答えをフロントに
電話して言って下さい。
全問正解されたメンバー様には粗品をプレゼントします。

SPA-M
暇つぶし間違い探しクイズ
(メンバー様限定)
間違いは7箇所です



正解イラスト



間違いイラスト

Food & Service フード&サービス

納涼フェアー (7月~8月20日迄)

※詳しくは机の上の各フェアのポップをご覧ください。
※写真はイメージです。



ハワイアンタコライス



冷やしつけ麺ラーメン



ぶっかけうどん



イタリアンなライスサラダ丼