



『自分の身体は 自分のために』

館林支部
関根 千代子

「いつまでも健康で有りたい」と願うこと。それは、日々の生活の全てにつながってくるからと…。そして、西洋、東洋～のなかで、ある先生と出会いチョット東洋医学にはまっている私です。

東洋医学では、漢方薬からはじまり、鍼、灸、整体などで体の不調を内側から根本的に治す方法で、病気を未然に防ぐために、日頃のケア・疲れを溜めずに抵抗力をつけておくことを教えられました。

また、ある先生からは、身体の本来的働きがうまく働かないときは、バランス体操(しんそう体操)を行い全身の整骨・矯正をすることで、左右のバランスを良くし正しい位置に定着させることができます。そして、健康維持が出来るかと教えられ、日々挑戦中です。

そんなとき、ある先生から

思考に気をつけなさい。

～それはいつか言葉になるから

言葉に気をつけなさい。

～それはいつか行動になるから

行動に気をつけなさい。

～それはいつか習慣になるから

習慣に気をつけなさい。

～それはいつか性格になるから

性格に気をつけなさい。

～それはいつか運命になるから

そんな言葉を言われました。思い描いていることがいつか言葉になり行動となり習慣化され、いつの間にか性格が変わり運命の変化として表れるよ。変わるよ。日々の注意が大切だよ。とされているようでした。

言葉を口から発するだけで、周りの人にも影響を及ぼします。ネガティブに受け止めるのではなく、ポジティブに相手の良いところを「誉める。感謝する。頑張ったね、助かったよ。大丈夫だよ。」と言葉にして伝える。言霊(ことだま)と良く言われますが、言葉にすることで実現に繋がり、良い言葉はよりよい明日に繋がります。言葉ひとつで心も身体も前向きな気持ちになれたときは、最高の気分です。

なのに、ついつい忘れてしまい、その度、“反省反省”ポジティブな言葉で幸せな毎日を送りたいですね。

今回は、太田支部の守屋光浩さんにリレーいたします。

随筆リレー



『春夏秋冬の区切りは』

明和支部
今成 隆

日本には四季がありますね、四季の期間は具体的にはいつからいつまでなのでしょう。

四季の期間や季節の区切りには、絶対的な定義はないそうです。年度による学校などの区別や暦による区別、また、天文学的な区別があり一般的には、気象学的な区別で気象庁が用いており、気象庁では春は「3月、4月、5月」夏は「6月、7月、8月」秋が「9月、10月、11月」冬が「12月、1月、2月」と区別しているそうです。

季節の区切り方にはいろいろな区切りがありますが、ある日を境に春夏秋冬へと切り替わるのではなく、少しずつ移り変わっていきます。

最近色々な方からよく聞く話が、最近になって「春と秋が短くなってきた」とよく聞きます私もそう感じます。このままいくと、今後の日本では夏と冬だけになってしまうと、いろいろな面で心配だという方もいます。

本当に春と秋が短いのは気のせいなのか事実なのか?地球温暖化が進み、夏が長くなりその影響で春と秋が短くなっているのでしょうか。

気温が25度を越えると夏日と呼ばれ暑さを感じるようになります。ここ数年で夏日の日数は本当に増えているのでしょうか。

気象庁のデーター2000年から2020年では、徐々にありますが夏日の日数が増えています。また、気温が30度を越える日数も増えています。そのため、春と秋を短く感じてしまうのではないのでしょうか。

それでは、日本には春と秋がなくなってしまったのでしょうか。今後も夏日は多くなっているものの秋がなくなるほどではないようです。しかし、四季がなくなるのではない、季節感がなくなったと感じる人も多いでしょう。

夏日が今後も増えているので秋を感じる独特の肌寒さが感じにくくなっています。

季節感を楽しむ一番の方法は「景色・味覚」です。食べ物にも季節によって旬の時期があり、味覚や視覚などで季節を満喫や堪能することはこれからも心配なさそうです。

今回は、千代田支部の今泉弘幸さんにリレーいたします。