

今月の題字

松原琉馬 (りゅうま) くん

(みどり市大間々町)

12月の6歳の誕生日に孫の琉馬が書いた題字、4月からピカピカの1年生です。大空に架かる虹のように、夢と希望に溢れる人生を送ってほしいと思います。



今年も窪塚書道教室作品展

足利屋では今年も大間々町の窪塚英華書道教室に通う子どもたちの作品展を開催いたします。期間は一月二日から一月二十四日まで。展示作品は、十一月に富山県で開かれた第五十五回日本北陸書道院展に出品した八点の作品です。

「つよい子」を書いた小学二年の園原天胤さんは「先生にたくさん書き方を教えてもらい、書けた時はうれしかったです。」「正しい心」を書いた三年の永井大翔さんは「正しい心でばっちり書きました。」「生きる力」を書いた四年の諏訪花怜さんは「強い気持ちでがんばりました。」「心に太陽」を書いた六年の諏訪陽南さん



「窓辺若葉」を書いた中学一年の小森夕楓さんは「家で自粛する時間が多かったので、条幅ではのびのびとした字を書くように心がけました。」「和気致祥」を書いた中学二年の櫻井花香さんは「コロナで不自由なことがあります、早くみんなが優しい気持ちで笑顔になれる世の中になることを祈ります」と感想を書いています。一人一人の作品を見てみると、窪塚先生が書道を通して子どもたちに伝えたいことがわかります。



小耳にはさんだ

いい話 (文責・菊) 《305》

『笑いと食と健康と』

大阪の友人から「笑いと食と健康と」という本をいただきました。著者の昇幹夫(のぼり・みきお)先生は、日本笑い学会副会長で産婦人科医、「元気で長生き研究所」の所長であり、「健康法師」として全国各地で講演活動もされているユーモア溢れる先生です。この本を読んだだけで笑ってしまい、健康になるような気がしてきます。食と健康の章では、「食い改めて、穀菜人になりましょう」と提唱。その土地の旬のものを

食べることが健康の秘訣であり「春は芽、夏は葉、秋は実、冬は根」を使った料理を推奨。春はフキノトウやタラの芽を天ぷらに揚げると良いそうです。平安時代に枕草子の中で清少納言も「春は揚げもの」?と書いていますよね、と書いてあり、笑ってしまいました。「春は揚げもの」、「夏は酢のもの」、「秋はくだもの」、「冬は鍋もの」というのも納得しますね。笑いと健康の章では、「私たちの体は六十兆もの細胞できている、心臓と歯以外の細胞は六十日から百二十日で生まれ変わっています。その中で毎日五

千個のガン細胞が生まれ、それを退治するのがNK細胞です。NK細胞は五分笑うことで活性化します」と書いています。笑いがガンに効くことは色々な実験で証明されているようです。「ガンの原因は、心(ストレス、生きがいの喪失)、食事(肉食と白米・欧米型の食生活)、ライフスタイル(不規則な生活・働き過ぎ・過労)にあります。このガンの原因を割合で示すと、ライフスタイルが二割、食事が三割、心の持ち方が五割です。だから、ガンだけを切り取っても、その原因を変えない限り、確

実に再発します」とも書かれています。昇先生は、ガン患者十五名と共にモンブランに登ったり、ガン克服日米合同富士登山にも参加、末期ガンのから生還した百人が千人の闘病者に体験を語る「千百人集会」にも参加するなどの活動をしています。友人から貰った「笑いと食と健康と」の本の裏表紙に「誰と食べるかで味は決まる 昇幹夫」という直筆サインが入っていました。良い仲間と過ごす時間が健康に一番良いようです。



「ハァー」と吐き柚子の香を吸う冬至風呂 風呂に入ると思わず「ハァー」という声が出てしまいます。「ハァー極楽極楽」と言うのは年寄りの証拠だそう。冬至の夜、柚子湯に入り、「ハァー」と大きく息を吐いた後に再び息を吸うと柚子の香りが体中に入ってきて細胞が蘇った気分になります。「鬼滅の刃」の全集中の呼吸もこれと同じなのかもしれません。衰えていた太陽の輝きが陽に転じる冬至を「一陽来復」と呼び、幸福が訪れる日とされています。太陽の恵みや自然の恵みに感謝しながら、令和三年を良い年にしていきたいと願っています。

世界一小さな 定利屋

トイレ美術館

今月の絵 《305》

山谷恵美子さん『身施』



熊本の義手の詩画家・大野勝彦さんとのご縁で、十五年前に知り合った札幌在住の山谷恵美子さんから先日、「やまやえみこと笑顔の仲間たち展」に出品した「無財の七施」の中の「身施」の詩画をいただきました。「私が会社を続けてこられたのは松崎さんの背中です」という手紙を読んで大感激しました。北海道から九州まで、多くの方々とのご縁を大切に「無財の七施」を目指したいと思えます。

靖ちゃん日記

令和二年十二月十六日(水) みどり市役所でもらっておいだ「わたしのきぼう」というエンディングノートを夫婦で書いた。延命治療についての希望や介護の際の希望、葬式やお墓のことなどの質問に対して自分が希望する項目にチェックを入れる形式のノートだった。「誰に介護してほしいですか?」という質問に迷わず「配偶者」にチェックを入れたが、和子に「どっちが先に介護が必要になるかわからない」と言われてハッとした。介護も葬式もお墓も皆、いつか誰かの世話になる時がくる。一人遺される時のことも想像して怖くなった。エンディングノートを書きながら夫婦で話すこの時間の幸せを感じた。「遺影を撮っておきましょう」の項目は自信があった。毎年、年賀状に使う顔写真を撮って遺影のために保存してある。昔の顔写真は好青年だったが、近年は「コーセーネンキン」をもらう顔になっている。



虹の架橋 検索で、インターネットからでもご覧いただけます。

第三百六号は令和三年二月一日(月)発行予定です。

靖ちゃんの似顔絵提供: ひさかさん