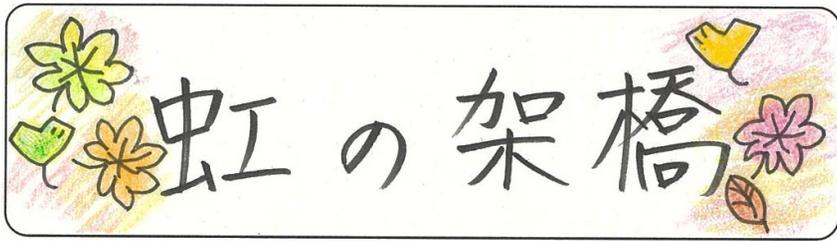


今月の題字
高橋みゆき先生

(大間々高校校長)
「人間性を高める教育」を目標に、今年創立122年を迎えた大間々高校。地域との連携を大切にしている高橋先生の指導が着実に実を結んでいます。



足利屋の休憩コーナーリニューアル
十一月一日から大野勝彦展
足利屋では、お客様にお買物だけでなく、ゆったりとしたくつろぎの時間を楽しんでいただくとうと休憩コーナーを用意しています。このたび、その休憩コーナーを美術館風の雰囲気に変えて、リニューアルオープンしました。

十一月一日からは、熊本県在住の義手の詩画家・大野勝彦さんの作品展を開催いたします。『人生いかに生くべきか』



そんな難しいこと分りません。ただ大切な人の喜びそうなこと考えて毎日暮らしています。などといった大野さんの人生観ともいえる詩に温かみのある絵が添えられています。2022年の大野勝彦カレンダーも12枚の作品が一枚一枚切り取れて額に入る大きさになっています。『今しか見れない景色がある、今しか逢えない人がいる、今しか言えないありがとうがある』や、竹の絵に添えられた『私を支えてくれる根っ子がある 見えないところで一生懸命頑張ってくれているあなたがいる』などにも共感しますね。(カレンダーご希望の方は税込千五百円)



小耳にはさんだ いい話 (文責・靖) 《315》

「一日一話、読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書」という本を毎日一ページずつ読んでいます。十月十七日のページは吉丸房江さんの『免疫力をアップする三つのスイッチ』という話でした。

免疫力をアップする三つのスイッチ

「ナチュラルキラー細胞は体の中のパトロール隊、この細胞をフル稼働させ、免疫力を高めるためには三つのスイッチがあります。一つ目のスイッチは、皮膚に気持ちのいいことをすることです。食べた後にお腹をさするのは、本能的に皮膚が内臓につながっている

ことを知っているからです。皮膚に刺激を与えると内蔵は活発に動き出します。気持ちのいい肌着をつけることも大事なこと。二つ目のスイッチは笑うこと、人間が笑った時、体内では十三本の神経が触れ合って、免疫力を高めるホルモンを分泌しています。三つ目のスイッチは感謝すること。それも「おかげさまで」です。どんな物事にも順序があるように、元気になるのも一足飛びにはいきません。まずは小さなことにも感謝をしましょう。そうすると喜びが湧いてきます。喜びが湧いてくると元気になる。だからまずは大げさに感謝する事から始め

ましょう。こんな辛い人生を歩んで、一体何に感謝をすればいいのでしょうか？ そんな人もいるかもしれない。しかし、「すっ」と一息が吸えたら、それはもう感謝すべきことです。その一息が吸えずに人は死んでいくのですから。宇宙には法則があります。それは自分が投じたものが返ってくるという事です。あるいは波動といたってもいいかもしれません。すべてが波動であり、それに合わないことは起こらないのです。」

吉丸房江さんの話を讀んでから

天の父さま
どんな不幸を吸っても
吐く息は感謝であり
ますように
すべては恵みの呼吸
ですから

世界一小さな
足利屋
トイレ美術館

今月の水彩画《315》
筑井孝子さん『群馬の建物』



高崎芸術劇場

足利屋では毎年十一月に、水彩画家・筑井孝子さんのカレンダーをご希望の方に差上げています。(足利屋・アスクで先着二百名様)
二〇二二年のカレンダーのテーマは『群馬の建物』。表紙は富岡製糸のレンガ造りの建物。わたらせ渓谷鐵道の神戸(ごうど) 駅の風景や建築家・安藤忠雄さん設計の新里町鶴ヶ谷にある「ぐんま昆虫の森」など、身近な景色も筑井孝子さんのやさしい筆使いで描かれています。今年もあと二か月、来年のカレンダーを目にするに残り少ない今年が愛おしくなります。

靖ちゃん日記

令和三年十月二十日(水)
「百日連続一万五千歩」の目標も五十五日目。群馬県のスマホの健康アプリ「Gウオーグ」に加え、十月十一日から「みどり市元氣プロジェクト」の活動量計を首からぶら下げて歩くことにしました。活動量計は、歩数の他に、歩行時間、消費カロリー、歩数などもわかり、スマホに転送して、グラフでも見られる。歩いた分だけポイントがたまり、それを商品券に替えて、買物もできる。今までは買物券を使ってもらう立場だった外、今後は「みどり市元氣プロジェクト」の同志として、買物券を使う人たちの共通の話題もできて、楽しみが増える。活動量計を首からぶら下げるようになってから、体脂肪やコレステロールも気になりだした。昔は脂が乗った男盛りの時代もあったが、今は脂を控え、ボリ防止の手エックも必要になってきた。オイル(老い)点検が欠かせない年になった。

1日1話、読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書。140万人の選ばれた一冊。2020年ブックランキング大絶賛の嵐。第1位。18突破。

誕生日供えし熟柿父の味
十一月一日は父・松崎福司の誕生日。生きていれば百六歳になります。頑固一徹だった父とは意見が合わず、口をきかない時期もありましたが、晩年、父が認知症になってからは、毎日のように二人で赤城駅まで散歩に行つたことが思い出されます。我が家の庭には柿の古木があり、十月後半から食べ頃になるので、子供の頃は父への誕生日プレゼントはいつも庭の柿でした。昔と比べると少し渋みが出てきました。うちの柿が一番うんめえ」と言っていた父の音が聞こえてくるような気がしています。



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。

第三百十六号は令和三年十二月一日(水)発行予定です。

靖ちゃんの似顔絵提供：ひさかさん