

しあわせます通信 8月号 vol187

開催直前までどうなることやら、と心配されていた東京オリンピックも無事？始まり、メダルラッシュですね！あまり興味ないかとも思っていたのですが、選手の頑張りを見て、まんまと毎日感動の涙を流しています。

さて、我が家のメダリスト。先月は初めての地、福井県の山を走ってきました。レースの前日に乗り込み、まずは「永平寺」へ。門前のお店で名物、ゴマ豆腐を頂きました。そして国の天然記念物、「東尋坊」！



自殺の名所と言われるほどの断崖絶壁！どんどん先まで進む先生。落ちるんじゃないかとヒヤヒヤしながら写真を撮る私。その時、「わあっ！！」という歓声と共に水しぶきが上がる音が！なんと飛び降りた人がいたようです！しかし安心してください。観光客を楽しませるためのパフォーマンスをするプロの飛び込みの方のようでした。こういう時はすぐに声を掛けちゃう先生。「凄いですね！」と言うと、「真似しないでくださいね」と爽やかに返されました。いや、できないでしょ👊

そして翌日は山のレース。待ってる方も暑さの限界。今回もどうしてどうして？道を間違え、大幅ロスした先生。それでも好成績でした！勿体ない。なんと今回のレースのトップは参加者の中の最高齢、67歳の男性でした！トップで帰ってきときながら、「ちょっと自信が無くなってきたな〜」と仰っていた男性。2位以下の年下達の立場がありません。まだまだお元気そう！またご一緒できると良いですね♪

福井県では、北陸新幹線の開通に向けて広い地域で大規模な工事が行われていました。

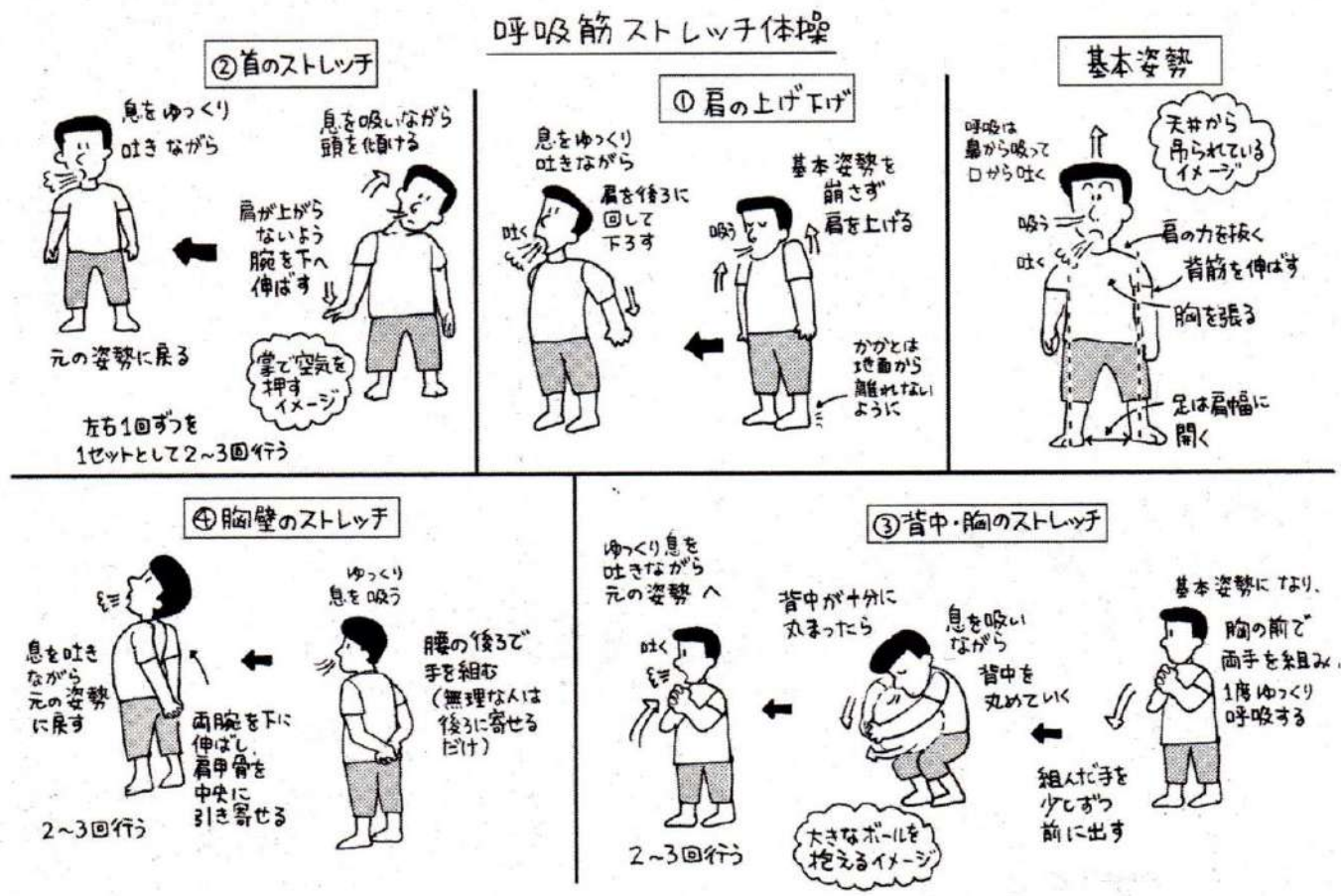


開通したら工事関係者で万歳三唱しながら涙を流すんだらうな、と勝手に想像して感動してしまいました。車で5時間掛かった福井県。近くなりますね♪ みちこ



呼吸を変えれば人生が変わる

私達が意識しなくても、呼吸は勝手に行われています。しかし、私達は一時的に息を止めたり、深呼吸したりすることができます。これは胃腸や心臓ではできません。呼吸は感情と深い結びつきがあり、呼吸が速ければ不安が高まり、反対に穏やかな呼吸をしていれば自然に気分も落ち着くようになります。このコロナ禍で不安を強く感じている人は多いでしょう。呼吸こそが、家にも一人で実践できるセルフコントロール、セルフケアの方法だということです。これを踏まえて、呼吸筋ストレッチの方法をお伝えします。



起床時や寝る前に取り入れてもよし、仕事の合間に取り入れてもよし。1日に何回やっても構いません。これを習慣化する魅力の一つは、体幹が真っ直ぐになり、呼吸しやすい姿勢が出来上がることです。近年増加している誤嚥性肺炎の予防にもなります。

人と息を合わせると言いますが、やはり呼吸と感情は一体ですから、息を合わせなければ気持ちも通じません。日々穏やかな呼吸で、気持ちよく仕事を成していく。激変する世界で生き抜いていくためにも、今こそ呼吸を見直そうではありませんか。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/