

早い方は、もう感じているようですね、花粉！暖冬の影響らしいですが、暖冬とは言えまだまだ寒い2月。温かい物を食べたり飲んだりして、早く長く眠りましょう♪

大晦日の先生は、夜9時半に家を出て、年越しの儀を2つの神社をハシゴしてご奉仕し、帰ってくるのが深夜3時半頃。「頃」というのは、私はもちろん夢の中にいるからです。息子が無事に帰ってきたと歓喜の声で迎えるお義母さんとのやり取りを遠くに聞きながら、「たまにはお義母さんに息子を一人占めさせてあげよう♪」と、そっと目を閉じたのでした。そして朝8時半。コロナで中止されていた「元旦マラソン」が4年ぶりに開催されるということで、目をこすりながら出掛けて行った先生。地元の小さな大会で、2kmと4kmのコースしかないのに、



元旦からわざわざよく行く気になれるね…と、冷やかに見送ったものの、やっぱり気になる！山の麓まで歩いて25分位かけて応援に☆よほど眠いのか、目を瞑ったまま走っている人がいるー！声を掛けたらびっくりして目を開けました。コケないでね。そしてゴール会場に向かうと、なんと同じランニングチームの方が、市内からわざわざ久米南町の小さな大会に参加しに来てくれていました。参加費無料なのに、

年代別で上位3位まで賞品がもらえる太っ腹な大会で、見事に入賞していました。先生は残念！4位。

この時、リクエストを聞かれて、辰年なので「龍」と答えたら、後日、龍の顔の巻寿司を作ってきてくれました！この方、デコ巻寿司の認定講師をされているそうで、「何でも作れます！」とっていました。美味しい、見た目が楽しくていいですね♪



自宅の氏神様の國神社にお参りに行くと、高校生が階段を走って上がったたり下りたりしていました。監督らしき人に聞くと、バスケットボール部で、この階段を4往復すること。終わるまで下りれないので見学。162段を4往復。1往復目はまだみんな元気。2往復目は体力の差が出だす。3往復目はもう登りも下りもヨレヨレ。上着は脱ぎ捨てる。ラストは大声出しながら気力でゴール！なんか新年から若い子達に元気をもらいました。これを書きながら、新年に「軽く運動をする」という目標を立てていたことを思い出しました。思い出すくらいだからもちろん実行されていないわけです。2月からでいいか、なんて言っていると、あっという間に1年が終わりそうですね。 みちこ

## しあわせます



# 生活習慣病が遠ざかる生き方

無敗の剣豪、宮本武蔵。彼の剣術の奥義をまとめた「五輪書」を読むと、襲ってくる敵から身を守る方法に留まらず、天災から身を守る術までも意識していたことがうかがえます。考えてみれば果し合いに臨んで血圧が高かったり、めまいがしては存分に剣を振るえません。地震や火事などの災害時には直観力や判断力を働かせ、身を守ることも必須だったはずで。

武蔵はそのために何を大事にしていたのでしょうか。同書には、「うなじを伸ばすと剣の達人になれる」と読める記載があります。ご自身のうなじに意識を向けてみてください。ここが凝り固まっていたり、首が前に出ていたりしたら元気が出ないはずで。逆に空に向かって気持ち良く伸びていれば、気力も増してくるでしょう。

うなじを伸ばすことで、目先のことに囚われやすい「見の目」から四方八方を見渡せる「観の目」に広がり、慌てない「不動の心」が手に入ります。この姿勢はお腹回りをスッキリさせ、生活習慣病の予防にも繋がります。



仕事や家事の合間、トイレに立った時などに壁を使ってやってみましょう。鏡があるとなおのこと自分で確認しやすくなります。現代人は日頃、スマホやパソコンなど目先や手元の作業に集中しがちです。時々こうしてうなじを伸ばしていくと、健康に近づくのみならず、様々な課題やトラブルを避けることにも繋がります。

(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^)/