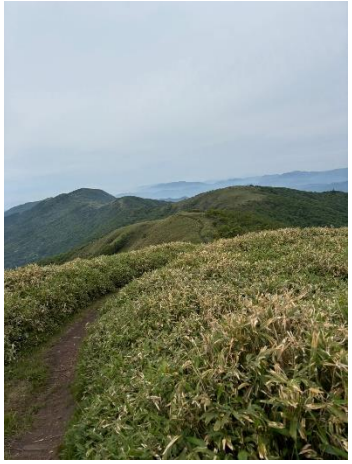
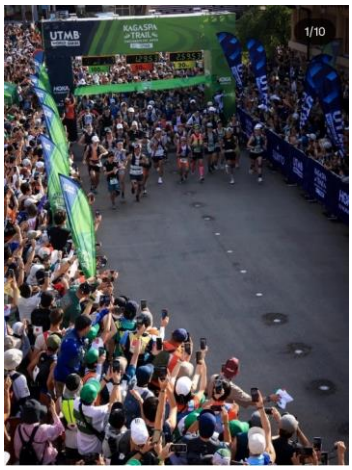
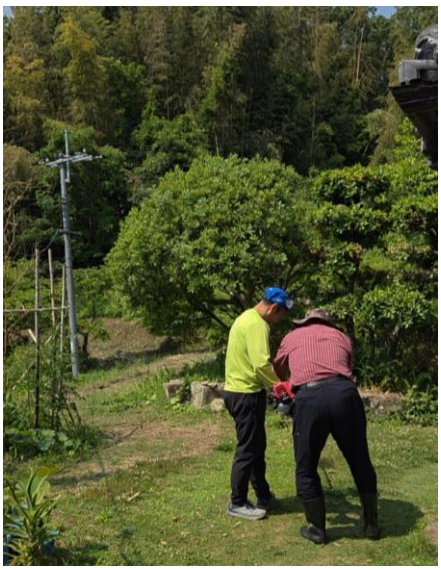
しあわせます通信　７月号　vol.134

最短で梅雨が過ぎ去り、暑い夏が始まりました。エアコンの効いた部屋は快適でずっと籠っていたくなりますが、夏に発汗が足りないと、体に溜まった水分が秋冬に体を冷やすことになります。涼しい時間帯を選んで適度な発汗の機会を作るようにしましょう。

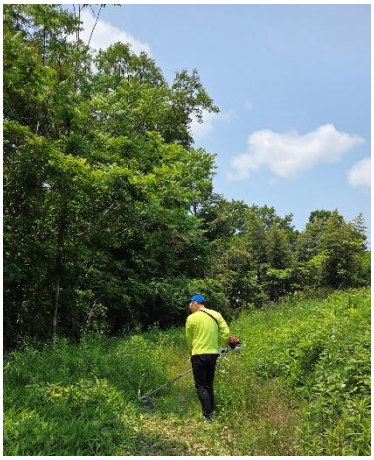
涼しい時間帯とか関係なく走る先生。先月は岡山と鳥取の境界にある那岐山を走る 32 kmのコースに参加。その 2 週間後に石川県の加賀・山中温泉をスタートして河南三山と呼ばれる雄大な里山を 100km 走る大会に参加してきました。レース当日の山中温泉は、37℃という日本国内での最高気温地点を記録する酷暑になりました。そのせいかどうかは知りませんが、66km で時間制限の関門にかかり、リタイアとなりました。大会後の発表によると、リタイア率は60.9%と、記録的な数字となったそうです。やはり先生は体力的なことが原因ではなかったのか、約 24 時間寝ずに走ったにも関わらず、そのまま岡山に帰ってきて、なんと大学の総会＆懇親会に出掛けて行きました！！寝ずにお酒を飲んだら、酔っ払ってまた大変なことになる💦　と、炎天下で走ることより心配になる私。　しかし、総会と同窓会は違いますね。拍子抜けするくらい早い時間にあまり酔ってもいなく無事に帰宅しました。いつも心配損です。もうしないと言いつつ、心配しちゃう。







そして、「今年から米作りを手伝おうかな」と、急に長男の自覚が芽生えたっぽい先生。そのことを軽く両親に伝えていたら、なんと次に実家へ帰ったら先生用の新品の草刈り機を買ってくれていました☆もう逃げられません。早速お父さんに使い方を教わって庭で練習。その後はお母さんが毎日登っている家の裏山を刈る！今まで頑なに草刈り機は使わず、カマで刈っていたお母さんも息子に触発されて草刈り機を使ってみることに。もちろん私もやってみる♪今まで家の周りを一人で刈っていたお父さんは、一気に3人も草刈り機を使えるようになったから嬉しそう。
父の日も草刈りに行くと、「我が家には息子がおったんじゃな～。いきなり大きい息子ができたがな。」と、やっと長男として認めてもらえたようです。残念ながら今年の田植えは手伝うことが出来ませんでしたが、引き続き草刈りと、稲刈りには参加出来たらいいですね。山を走る体力と足腰の強さが、親の役に立つ時が来たようです。　みちこ



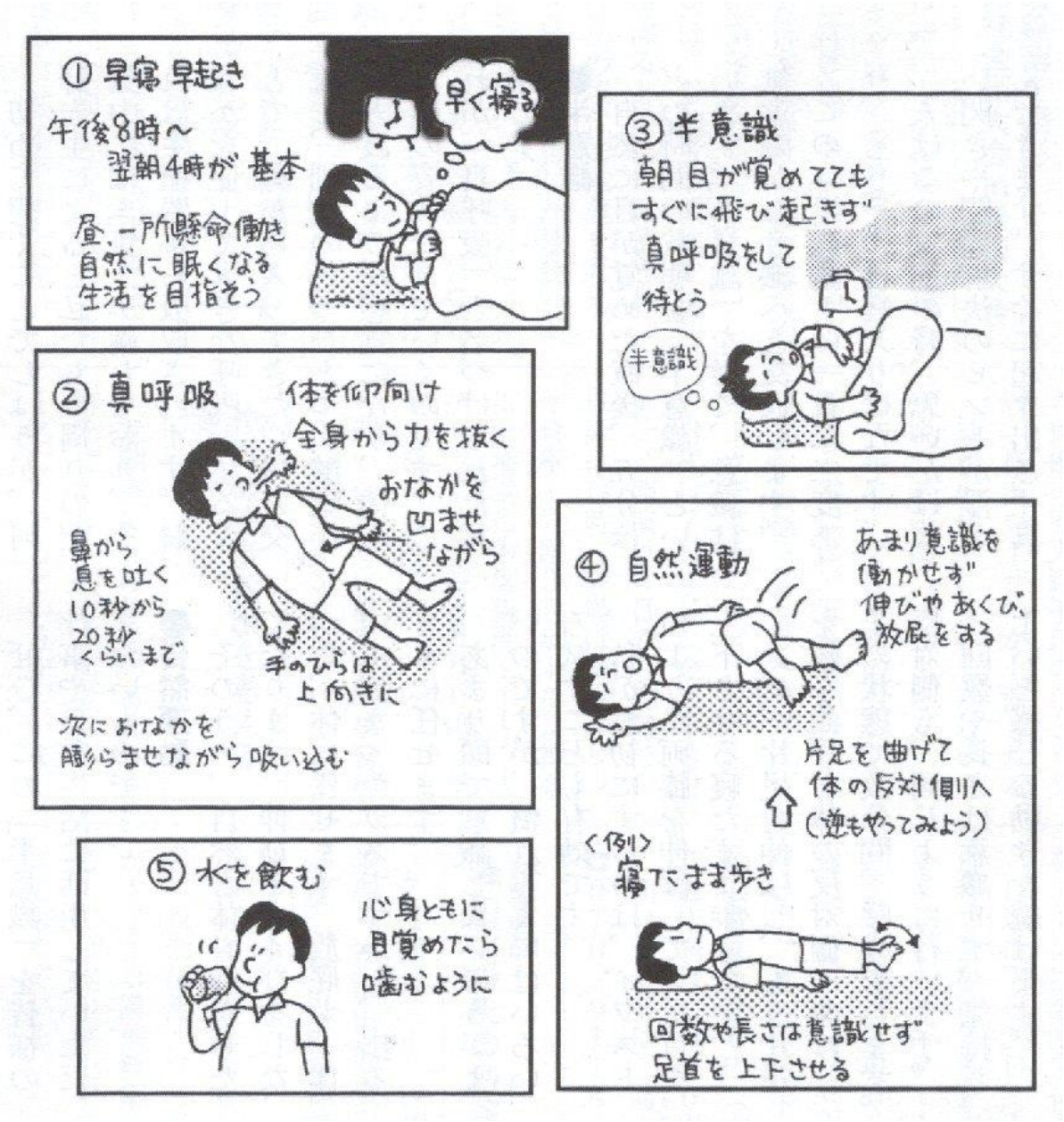
http://siawasemasu.com　☎086－252－6023

大自然のリズムを取り戻す「寝禅」のすすめ

「寝禅」。この言葉を初めて聞くという方は多いでしょう。忙しい日々の中で、心を落ち着かせるために座禅を組む。これは素晴らしい習慣だと思います。では、寝禅とは何か。ごく簡単に言えば、早寝をし、目の覚めた夜明けの寝床で深い呼吸をするというものです。

私たちは生命の誕生以来、日が昇り、日が落ちるという太陽と地球の関係の下で生かされてきたのです。寝禅が目指す早寝早起きとは、単なるお題目ではなく、その自然の摂理に沿って寝起きをし、生活全体を自然にする、「自然生活」を取り戻すということです。

現代にあっても、自然の摂理に沿って生活することで、自然の力を受け、最もよい形で生かしてもらうことが出来るのです。つまり、その人にとっての一番よい生き方ができるということです。皆様にはぜひ、それを体感していただきたいと思います。



寝禅は昼間でも、いつ、どこで、一日に何度やってもよいのです。誰もが自然に生かされていることを自覚し、少しでも自分の命の尊さに気付いて最高の状態で生きていただけますように。（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^)／