しあわせます通信11月号 vol.151

つい最近まで「暑い」と言っていたのに、急に寒くなりました。何となく寂しくなったりする秋。日照時間が短くなるのが原因とされていますので、朝はゆっくり起きて、夜は早く寝るようにしましょう。

秋と言えば、お祭り☆　収穫への感謝とお礼をする日ですから、一年で一番盛り上がりますね。



先生がご奉仕させて頂いている久米南町の加茂神社も同じです。この日だけは神事の後に皆でお酒を酌み交わします。朝早く先生が車で行ってしまうので、私は宴会が終わる頃を見計らって津山線で神社へ向かいます。「今日はあまり飲まないと思う」と言うので、「だったら一滴も飲まずに自分で運転して帰ってきてくれ」と思うのですが、まぁ、1杯くらいは飲むでしょう。そして止まらなくなるでしょう。わかっています。そして迎えに行くと、お手本のような酔っ払いの姿が！　「宮司さん！奥さん来たよ！」と言われてもヘラヘラするだけで動こうとしません。結局、両脇を大人二人に抱えられながら車まで何とか移動させてもらい、そこから家までの約１時間は爆睡。家に着いて車から家の中まで私一人で支え、ベッドへダイブ！そのまま朝まで起きてきませんでした。これ、本当に毎年のことなんです。「皆さんにご迷惑お掛けしてすみません」と一応良い嫁ぶって言いますが、面白がって宮司に飲ますのは氏子さん達ですからね。「さすが宮司さん！お酒をお供えしたらスイスイ飲むな～」「宮司さんがたくさん飲んでくれて嬉しい！」と、いつも喜んでくださっているので怒るに怒れません。家に帰ってからの方が大変なんですけどね。それにしても、今年は若い人が急に増えたな、と思っていたら、神輿を担ぐボランティアで理大生が来ていたとのこと。色んなボランティアがあるんですね～。





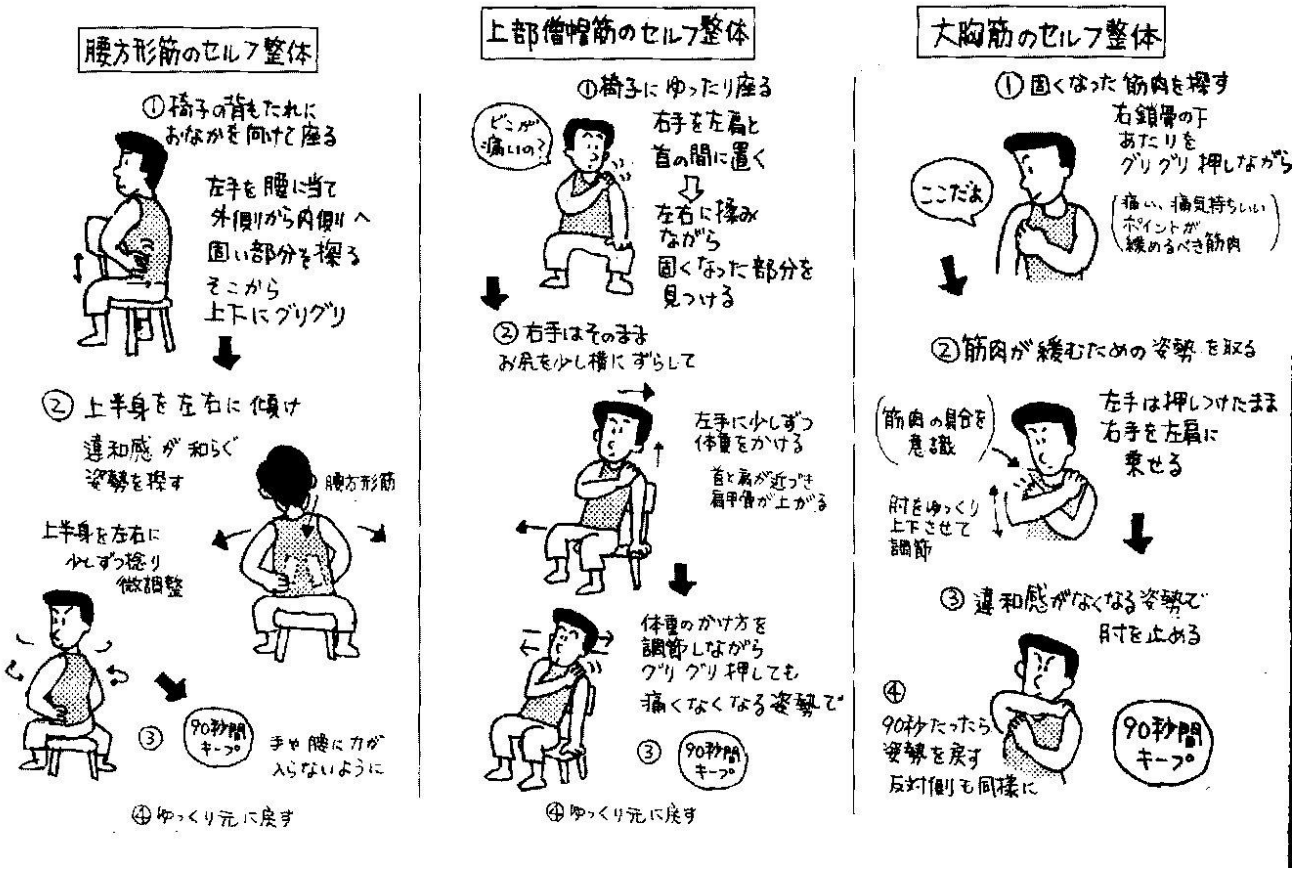
そんなボランティアなんて必要無さそうなくらい、地元の老若男女で盛り上がっているのが津山の徳守神社。日本三大神輿の一つとされている巨大な神輿や豪華な津山だんじりの巡業で知られていて、一度は見てみたいと出掛けた先生。　祭りでテンションも上がり、県北まで来たついでだ！と那岐山の山頂まで走ったところ、滑ってあばらを強打。先月の足首もまだ完治していないのにケガが絶えませんね。岡山マラソンに落選したのも、「少し休みなさい」という神様からのお告げなのではないでしょうか！？　　みちこ

http://siawasemasu.com　☎086－252－6023

筋肉ロックを解除して体の痛みを取る

筋肉が固くなる原因は大きく次の 3 つに分かれると言えます。
①老廃物、②エネルギー不足、③筋肉ロック。　このうち、①と②は血流と関りが深く、マッサージなどで血行がよくなればたいてい解消されます。しかし③は少し違います。

筋肉ロックとは、「筋肉を守る仕組みが働いている状態」です。筋肉は、負荷がかかると反射的に「守れ！」という信号が出て、縮む性質を持っています。これから紹介するセルフ整体の基本は、固く縮んだ筋肉を引き伸ばすのではなく、緩めることで痛みを取ることです。身を守ろうと必死になっている筋肉をあえて縮める、即ち願いを叶えてあげることで、筋肉は「これ以上縮まなくていいんだ」と認識し、緩んでくれるのです。セルフ整体とは、筋肉との会話、自分の体とのコミュニケーションと言えるでしょう。



ご家庭でご主人や奥様にただ「これやっておいて」と頼めば、動いてくれないどころか、反発されるでしょう。相手の心を無視して、自分の思い通りにしようとする思考をやめ、寄り添う努力をする。相手の望みを先に実現してあげることで必ず応えてもらえる。これは筋肉も仕事も人間関係も、すべてに通ずる原則ではないでしょうか。（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^)／