



『人生の目的は、ただ楽しむこと』

これまでの人生を振り返ってみると、うまくいったことも、うまくいかなかったこともあったでしょう。今の生活でもたぶん、うまくいっていることと、うまくいっていないことが半々ぐらいかもしれません。人によってはうまくいっていないことのほうが多いと感じているかもしれませんね。

いまの時代は、それほどに厳しい時代なのだと思います。でも、うまくいっていないことの中に幸せを見出す技術さえ身につければ、幸せになることはできます。

それと同時に、うまくいっていることの中にも、うまくいかない種が眠っているかもしれません。それをどちらも見られるようになって初めて、どんな状況でも幸せを見出すことができるようになります。人生とは、そういう訓練の道のりでもあります。

後半の人生をずっと幸せで生きられるかどうかは、今日からの生き方にかかっています。自分の実力、個性を知り、すべてを受け入れることです。まわりを受け入れ、過去を受け入れ、未来も受け入れて、そして現在を楽しむ。それができたら、人生に幸せと平安を見出すことができます。

(※本田 健著『40代にしておきたい17のこと』より抜粋させて頂きました。)

むかし読んだ『宇宙意識バシャール』という本の中に、『人生の目的は何ですか?』という質問がありました。その答えは、『充分生きること』と書いてありました。

『では充分生きるためにはどうすれば良いですか?』の質問にバシャールは、『ワクワクする方を選んで下さい。ワクワクすることをする人生は全部うまく行くようになります。』と書いてあった事を思い出しました。皆さん、ワクワクを楽しんでいますか?



山下久人

『健康な体に感謝』

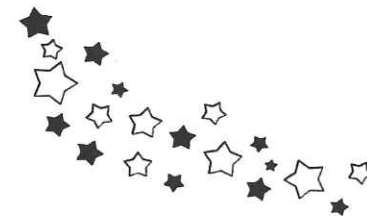
【代表取締役社長】山下 信之



先日、久しぶりに少し体調を崩してしまいました。

熱はなかったのですが、喉が痛くなり声がガラガラになって、気管支炎のように咳が止まらなくなってしまいました。

いつも思うのですが、健康な時は‘元気が当たり前’とっていますが、病気や怪我をすれば健康の有難さが身にしみるものです。生活習慣を見直して、食事や睡眠にも気をつけたいです。そして丈夫な体に生んでくれた母と、健康を気遣ってくれる家族に感謝します。皆さんも健康な時こそ無理をせず、体を労わってあげて下さいね。



『好きなことで気分転換』

【日常管理担当】高瀬 啓太

時間が空いた時、私は好きな自転車を選び好きな方向に向かいます。

目的を決める時もあれば方角だけ決めて進むときもあります。

好きな自転車も名目は『運動』ではなく『気分転換』に乗るようにしています。

ですので数kmしか乗らない日もあれば、数十km乗る日もありますし、場所も、山、田舎、都会、いろいろな場所を気分を変えて乗っています。

確かに運動になりますが、運動を名目にしてしまうと

『乗らなくてはならない』となってしまうので、大切なのは『好きなことを好きなときに好きなだけ』できるのが趣味なのだと感じて楽しんでいます。

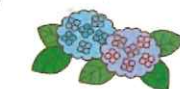
皆さんも忙しかったり、気持ちがのらない日もあると思いますが、少しの時間でも好きなことをして気分転換するのをオススメしたいと思います。



南の島のLove Letter



事務所からご報告



【事務所メンバーと菊島君(左から3番目)】

○6月に市内の高校生が職場体験にやってきました。

2週間の日程で、事務の仕事と清掃の仕事をして頂きました。最終日に「学んだ事を将来に活かしていきたい！」と挨拶をしてくれて嬉しく思いました。



【特掃班メンバーと(中央)】

☆☆☆ 3年ぶりに夏のプールの仕事が始まります! ☆☆☆

- 期間: 7月20日(水)~8月31日(水)
- 市内のプール施設(公園ミニプール・公民館ミニプール及び25mプール)



新型コロナの影響で中止していたプールが開催される運びとなりました。7月5日(水)の事前説明会に向けて、準備を始めています。また、子供達の安全を見守って頂ける監視員さんのアルバイトを募集しています。お知り合いの方などいらっしゃいましたら、ぜひ事務所までご連絡下さい。※詳細をご案内させていただきます。



◆ 健康だより 《 熱中症・・・身体が暑さになれていない時期に注意! 》

★気温以上に湿度が大きく関わってくる熱中症は、屋外・屋内を問わず、高温や多湿の環境下で身体が適応障害を起こした状態をいう。頭痛・立ちくらみ・吐き気・倦怠感・けいれんなどの症状がある。

《 対処法 》 ①意識が朦朧としているようなら、迷わず119番通報する。

涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめる。

②身体を冷やす。「首の前の部分」「脇の下」「足の付け根」の3ヶ所を保冷剤をタオルで包んで使う。

③水やスポーツドリンクを適度に飲ませる。

・水分と塩分を適切に補給しましょう。

・外出時は帽子や日傘でなるべく日陰を歩き、涼しい服装を心がげましょう。



編集後記

‘我宿の草木にかくる蜘蛛の糸 払わんとてかつは(すぐに)やめける’ 【良寛禅師】

(意味) 我家の庭に草木にかかる蜘蛛の巣を取り払おうとしたがすぐにやめてしまったことよ
 良寛さんは江戸時代後期の僧侶、歌人です。名家に生まれながらも争いごとを好まず、地位と名誉を捨て18歳で出家し、寺も構えず妻子も持たず托鉢の修業を続けながら清貧の思想を貫きました。子供から大人までたくさんの人に慕われた良寛さんですが、動物や虫、植物といった小さな命さえも大切にされた優しく温かい人柄がよく表れている詩歌や逸話がたくさんあります。心がほんわかしますので読んでみて下さい。

これから梅雨から夏と季節が変わって、蒸し暑かったり涼しかったりと寒暖の差が大きい日が続きます。皆さん、お体に気をつけて楽しい夏をお過ごし下さいね。(戸佐)