

『心と体はひとつながり』肉体は精神の象徴、病気は生活の赤信号

人は、骨と肉と血と皮と…から、出来ているが、これだけで生きているのではない。これは、たましい(魂)すなわち心があって、一人の人間として、生命があるわけである。しかし心(生命)は、どこにあるのやら、昔の人はきもにあると思っていた。それで、「きもだまが太い」とか「小さい」とかという。中国では、下腹にあると思っていたらしく、丹心とか丹田とか言う。しかし心が肉体のどこにあるのか、さっぱりわからぬ。いや、どこにでも行きわたっていっぱいになっている。そして、心には形がなく、肉体には形があるが、この二つが全く一つになっていて、ちょうど電球(肉体)と電流(心)のようになっている。電流が弱いと火がホタルのようになり、強いとパツと明るくなる。人も恐れると青くなり、はらをたてると赤くなる。ひどく驚くと、腰がぬけたり、全身が動けなくなったりすることもある。これで見ると、肉体は心のいれ物だといえる。それが、もちと重箱といったような、そういった容器ではなくて、蓄電池をみたようなもので、形のない心を、形ある肉体の中にいっぱい入れているのであり、また、その心のように、容器の肉体が一々変わっていくので、「肉体は心の象徴」というより外はない。

そうだとすれば、肉体に病気が起こった場合、これは、肉体だけがわるくなった…と片づけてよいであろうか。(肺がわるい、胃が痛む、足が自由にならぬとかいう場合) これまでは、多くは、肉体だけの故障と考えられて、そうした療法が加えられたが、実は体がバイキンにおかされたり、悪くなったりする今一つその奥の原因がある。それは心に不自然なひがみ、ゆがみが出来たことである。そのとき病気の原因になっている心のまちがいは、実はその人の家庭の不和、事業の不振等から来る(というよりも、そうした生活環境とぴったり一致している)もので、ほんとうは、生活(家庭や仕事)の暗影(不自然さ)が、自分の肉体に赤信号としてあらわれているのである。そのあらわれ方が、又実に見事に、その心の不自然さをうつしているのである。

常に心を明るく朗らかで、ゆたかで潤いのある状態に保つことが大切

病気を治すのは、自分自身が持つ生命の力(自然治癒力)です。

(丸山敏秋 著「十七カ条講話」より抜粋させていただきました)



どんな時も心がいい気分である事が体を健康にするんですね。
いやな気持ちの時は気分転換して毎日楽しく暮らしたいですね。



【山下 久人】

『思いやりの言葉』

【代表取締役社長】山下 信之

4月は春らしいポカポカ陽気の季節を感じながら新年度がスタートします。僕の子供も小学校で進級し新しいクラスでの一年がスタートしました。「嫌な子と一緒にのクラスになったら嫌だなあ」と言っていたので、「まだ決まってないことを心配しないんだよ」、「大丈夫! そうならないよ」、「何かあったらパパに言って! 絶対大丈夫だよ。」と伝えたら「パパは僕のヒーローだあ」とニコニコして学校に行きました。「楽しかった!」と帰ってきてとても安心しました。新しい環境にまだ慣れず不安な気持ちがあっても誰かの言葉で安心できる事も多くあると思います。個々のペースを大切にしながら相手を思いやり寄り添える言葉を送りましょう。

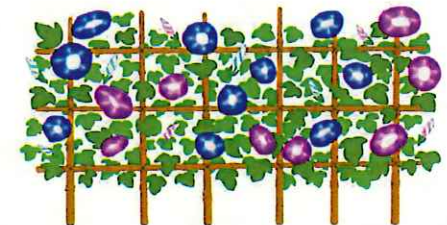


グリーンカーテンのすすめ

今年はグリーンカーテンを作ってみてはいかがでしょうか?
あの非常識ともいえる強烈な日差しに、ぜひ対抗しようじゃありませんか!

【植物選定のポイント】

- ・猛烈な暑さに耐えられること
- ・病害虫の発生が少ないこと
- ・手間が少ないこと
- ・繁殖しすぎる危険植物でないこと



おすすめ植物① パッションフルーツ

ゴールデンウィークに植えたパッションフルーツは、夏に向けてグングン成長。葉の色が鮮やかで厚く、サイズが大きい。7月末には立派なグリーンカーテンが完成。果実は丸いボール形で、甘酸っぱい香りが広がります。









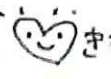


おすすめ植物② ヨルガオ

アサガオが朝から夕方に咲くのに対し、ヨルガオは夕方から開花します。夕方から香って優雅に花を咲かせます。アサガオと同じように育てられます。アサガオよりも、つるが堅くて丈夫です。ユウガオの名前で流通することもあります。

おすすめ植物③ フウセンカズラ

紙風船のような果実がかわいいフウセンカズラ。夏に緑がかった白色の小さな花を咲かせ、その後、紙風船のようにふくらんだ袋状の果実をつけます。実が熟すとハート模様の丸い種ができます。

かわこる 旅日記

こんにちは!  かわこるちゃんです。4月から、旅日記を  かくよ 2026年からは 大すきな旅を、もっとしちめちめと 思いました。きかけは... とっても尊敬する人に久しぶりに あいひいて... 「いつか... 海外にも 行ってみたいです...」と お話したら、「いつ、いつの!?」と 質問して頂いて... 「3月か、4月には... 行きます!」  って 答えたこと! そして... かわこると、妹の  ひめ2350人は、  4月の初めに 初めての 台湾に 行って来ました!  ミヤッタあ〜 
 「最初は、台湾とか、韓国とか 近いところがいいな〜♡と 教えて くださったとおり、台北へ☆ 行って来ました♪
 もう〜♡♡と、とっても 楽しかったあ...♡ 
 知らぬいことが たくさん ある世界... まだまだ おもしろいことが いっぱいある! 言葉が、そんなに 話せなくても、カタコトの 英語と、 笑顔と、笑顔で、ぜんぶ いいふうになって...
 最高の旅にたつたよ♡♡ 少しい目標と、流れを決めたら あとは、流れにまかせて... すてきな人たちと 出会って、楽しめました。
 日本でも、海外でも、結局 一番大切なことって、同じだし 遠くじやうんたつたあ... って 思いました♡ 珍道中の様子は また、来月におとどけします  いつも ありがとうございませ 
 えい文・あまやまゆう



5月の主な行事やイベント

- ☆ゴールデンウィーク: 4月末から5月初旬にかけての大型連休
- ☆憲法記念日: 5月3日は日本国憲法の施行を記念する日です
- ☆みどりの日: 5月4日は自然を大切にすることとして祝われます
- ☆こどもの日: 5月5日は子供の健やかな成長を願う日です
- ☆八十八夜: 5月2日頃にあたるこの日は、茶摘みの時期を祝う行事です
- ☆母の日: 5月の第2日曜日、日頃の感謝の気持ちをお母さんに伝えます

簡単♥美味しい健康レシピ アスパラの胡麻酢和え (2人分)

アスパラの甘味が引き立つ、簡単副菜レシピ

【材料】	・アスパラ 5本(120g)	【調味料】	・めんつゆ(3倍濃縮) 大1
			・酢 小1
			・ごま油 大1/2
			・白すりごま 大1/2



- ①アスパラは下半分をピーラーなどで剥き、根本の固い部分を切り落として斜め7mm幅に切る
- ②耐熱容器にアスパラを入れてふんわりラップをし、600wレンジ3分加熱して水気を切る
- ③ボウルに調味料を全て入れて混ぜアスパラを加えて和える

季節のことは

五月晴れ(さつきばれ): 5月の爽やかな晴天を指し、心も晴れやかになることを象徴します。梅雨の合間の晴れ間を意味していた言葉が、現在では5月の快適な天気全般を表すようになりました。
積小為大(せきしょういだい): 小さな努力を積み重ねて大きな成果を得ることを教える四字熟語で、日々の努力の重要性を示しています。思想家二宮尊徳の教えに由来します。

編集後記

3月中旬頃よりニュース番組では決まって桜の開花に関する情報が紹介されていました。毎日よくやるな...日本人は桜がすきだな...と他人事のようにニュースを聞いていましたが、いざ近所の公園に桜が咲き始めると足を止めて見入っている自分がいました。やっぱり素敵!綺麗なものを見て幸せと思える心を持っていて良かったと安心した新年度のスタートです。ちなみに最近では近所の小学校の藤棚が見事です。

