

温 篤 新 聞

通巻145号



『目先の幸せは、未来の不幸せ?!』

子育てに奔走されている親御さんにとってはどうやって過ごそうかと頭を悩ませる時期ですが、子供たちにとっては待ちに待った夏休みの到来です。昨年はコロナの影響で休みも短く存分に遊べなかつたかもしれないが、今年は感染対策を施した上で、多めに遊べるのではないのでしょうか。

でも、自己の経験から目の前の楽しみを優先してしまうと後で宿題が山積みとなり、苦しむ姿が思い描けてしまうだけに、めいっばい遊ぶ前にしっかりと

勉強に励んでもらいたい気持ちも大きいのではないのでしょうか。

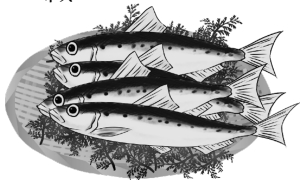
と言いつつも人という生き物には、自分には甘い生き物で、ここで遊んでしまうと後で大変になる事は分かっていつつも、つい嫌な事や面倒な事は後回しにしてしま

います。今は『生活習慣病』と言いますが、以前は大人になると発症しやすくなるため『成人病』と呼ばれるように、我々大人たちの生活も目先の幸せに飛び付いてしまい、後々自分に不幸が降りかかる事をつい忘れてしまっています。

医食同源 イワシ

内臓の働きを強め、体力をつけ、増血します。骨ごと食べる事ができ、骨や歯を強化して骨粗鬆症を予防します。

また健康な皮膚や髪、爪を作り、成長を促します。さらにDHAやEPAが豊富に含まれているため、コレステロール値を下げ、血栓を防ぎ、脳・神経組織の発育や機能を高め、生活習慣病を予防します。



今月のツボ

中都(ちゅうと)

「中」はあたる、「都」はみやこ、転じて渾(コン)という字のもつ意味に通じ、水の勢いよく流れるさまを現します。

場所は、つま先を立てて踵の下から上に向かつて足の後ろ側を触ると、急に筋肉が膨らむところがあります。その膨らみ始めの辺りが、アキレス腱とふくらはぎにある足の太い



筋肉の接点です。中都は内くるぶしの真上をアキレス腱と筋肉の接点の高さまで上がったところに取ります。

慢性的な腸の病気や膝に痛み等に用いられます。その他、女性の場合は出血やおりものが続く場合、子宮や卵巣の病気での出血など止血効果に用いる場合もあります。

例えば、腹一杯まで食べる事で満足し幸せになりますが、それは一時的な幸せでしかなく、数時間後には血糖値が乱高下する結果、返ってイライラしたりフラフラしたりします。それが続けば胃腸もいずれば声をあげ、胃酸を逆流させたり、口臭が強くなったりします。それでも気づかず無視し続ければ体重を上げ、血糖を上げ、血圧を上げ、不幸な結末に導きます。

また、ちよつとそこまで用事を済ましに行くのも、楽で便利だからと車で移動したり、運動するのも疲れるし面倒だしと怠ると、若い時は問題なくとも歳を重ねるごとに筋力が低下したり、体重が増加したり、延いては命は続くのに日常生活すらままならない不幸な結末に導かれてしまいます。

現代の慢性疾患は食べ過ぎの病気ばかりですので、目の前の食事を少し我慢して今を少食にする事で、ほぼ慢性疾患は防げますし、体重も増加しないので身体も軽くなりますし、消化吸収に要するエネルギーも節約できるので、元気に過ごせ追々の未来に幸せが訪れます。

また百年時代と言われるように長寿の世の中になつてきましたので、今ちよつと労力を費やして身体を動かしてあげる事で、命の限り身体も動き幸せな晩年が過ごせます。

そうは言ってもなかなか実行できないのが人間ですが、意外と大人も買つても苦労しても良いのかもしれないですね。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

処暑

(8月23日)

暑さが止む、という意味の言葉です。文字通り、暑さのピークは過ぎつつありますが、同時に台風季節の到来です。いざという時に備えて、窓や雨戸、ドアなどの補強や、鉢植えなど風に飛ばされそうなものを固定しておきたいものです。

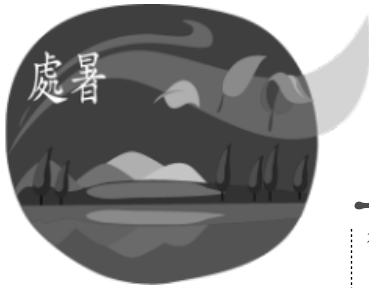
『子供たちは何かを訴えている』

兄弟げんかに限らず、親の言うことを聞かない子供、ぐずぐずしていて親に言われないと出来ない子供、うるさいと思うほど親に話しかけてくる子供など、親が「やっかい」と思うような事をしたり、言ったりする子供にも、そこにはそれなりの意味があるものです。

その子供たちの言葉や動きには、親が大した事がないと思っても、その子供にとっては大切な意味を持つている事が多いものです。

子供たちは何かを訴えているという事を、親は子供の視点にたつて考え、受け止めてやってほしいものです。

「一日一話」より



七十二候 (9月2日〜6日頃)

禾乃登 (こくものすなわちみのる)

稲の花が咲いてひと月あまり、稲穂には米の粒がこぼれるように実り、日に日に熟していきます。品種にもよりますが、ふつう一本の穂に実る米粒は百から二百粒前後です。刈り入れを間近に控えたこの時期は台風襲来も多く、農家の人々は気を抜けません。風をおさめ、豊作を祈る風鎮祭が各地で行われます。

旬のくだもの

酢橘

焼きたての秋刀魚や香り高い松茸にぎゅつとひと搾り。

秋の食卓に欠かせないのが、徳島県特産の酢橘です。皮の深く濃い緑は、目に美しく、爽やかな香りと清々しい酸味は素材の味を引き立てます。

焼き魚はもちろん、刺身、そうめん、鍋に味噌汁、なんでもござれです。レモンを凌ぐ香気成分に恵まれており、不安やイライラを解消する香りの効果も注目されています。

露地物が出回るのは8月から10月中旬にかけてです。保存する時は数個ずつポリ袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫に入れておきます。熟して黄色くなると風味が落ちますので早めに楽しんでみたいものです。



8月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

誠に勝手ながら、10日〜12日はお休みさせていただきます。

執筆余話

五輪の関係で、山の日の祝日が移動し連休になったのを良いことに、大変申し訳ございませんが、それと絡めて夏休みを取らせて頂きます。

一番上の子供ももう中学3年生なので、家族皆で行けるかどうかは分かりませんが今年もまたキャンプに行つて来ようかと思えます。

子供が幼い時は外泊もなかなか出来ませんし、上の子がそろそろ大丈夫かなと思う頃には下の子が生まれるし、さあようやくと思うと上の子は大きくなって、ホントに家族皆で楽しめる期間もあつという間だなど痛感しております。

下の子たちとも一緒に遊べるのもあとどれくらいかと思うと、存分に遊び思い出を作りたいと思うので、あと少し子供たちが一緒に遊んでくれなくなるまでご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。

