

# 温篤新聞

通巻164号



## 『コロナ5類移行に思ふ…』

コロナ禍が始まって約3年…。ようやく？元の世の中に戻る第一歩とも言える感染症法上の位置付けが、5月8日より2類相当から5類へと移行する方針が政府より決定されました。

英国エリザベス女王の国葬やカタルでのサッカーワールドカップなど、世界的に見ていると中国以外はすっかりコロナは過去のものとなり共存する生活になっっているのではないかと感じていた私からすると、感染者数や死者数が低下していたタイミングがあっただけに移行するタイミングが

実際マスク、手洗い、消毒は感染症予防に効果的と信じ継続してきましたが、いつの間にかやら感染者数も死者数も世界で最も多い国になっってしまった。にも関わらず今このタイミングで方針を更するのは、説明がないだけに理由は分かりませんが、何かスケジュールありきで進んでいるように疑ってしまいました。

5月はゴールデンウィークでの移動が増加するので理解できませんが、4月には統一地方選挙があ

## 医食同源 海苔

新陳代謝を活発にし、血行を良くして、しこりや浮腫み、脚気などを改善する働きがあります。

またビタミンCが豊富で、メラニン色素の沈着を防ぎ、シミ・ソバカスの予防にも良いとされます。

その上、食物繊維に富み、便通を良くします。



## 今月のツボ

### 梁門(りょうもん)

「梁」という字は家屋の屋根を支える大切な横木をいう意味があります。

「門」は病気の原因といわれる邪気を入り出すところを指します。

ツボ名の意味は、胃の横の重要な出入り口という事になります。



梁門

場所は、上向きに寝て、胸骨の下の端とおへそを結ぶ線の中央から、左右に指幅3〜4本分のところに取ります。

胃の症状に用いられる事が多く、胃炎、胃下垂、胃潰瘍の他、消化不良、胃部膨満感、食欲不振などにも用いられます。

肥満になれば免疫力を下げます。睡眠時間が不足すれば免疫力を下げます。栄養不足は免疫力を下げますが、食べ過ぎもまた免疫力を下げます。運動のし過ぎも免疫力を下げますが、運動不足もまた免疫力を下げます。

冬の間は理解が出来ません。何か5月中旬の広島サミット前をゴールとして、欧米各国へ日本も正常化を取り戻したアピールをしたのではないかと思ってしまった。

元々我々日本人には、花粉症対策や冬の口腔内の保湿のためにマスクをする習慣が生まれ始めてはいましたが、インフルエンザは流行っていました。

そして、全員がマスクをしていて日々でもインフルエンザが流行する事を考えると、ウイルスには無意味とまでは言いませんが、それらを行ってれば安心という事はなさそうです。

分類が変わったからといってウイルスが消えたり、性質が変化するわけではないので、結局私たちに出来る事は、「免疫力」を下げないよう努める事が賢明なのだという事です。

身体を冷やせば免疫力は下がります。歳を取れば免疫力は下がります。

まあ花粉症の方々にとって今しばらくはマスクを外す事は考えられないとは思いますが…(汗)



## 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

## 春分

(3月21日)

秋分と同様に、昼と夜が同じ長さになります。いよいよ本格的な春の到来です。日増しに強くなる陽射しを感じながら全国の桜の開花を聞く、一年で一番心がウキウキする時期です。また、学校や職場での送別や転居など、生活の変化が多いのもこの時期です。

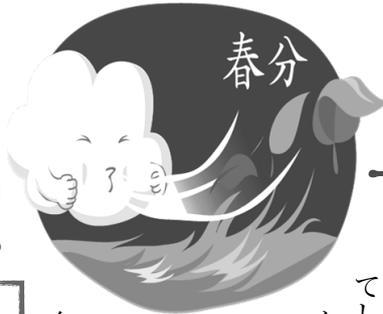
### 『愛の持つ厳しさ』

幼い日に両手両足を病気で失いながら、72年の生涯を立派に送られた中村久子さんは、自分が人生を全うすることが出来たのも、母親の慈愛に溢れた厳しいしつけのお陰であると感謝しています。

可愛がるだけの愛は、自分中心の愛です。人を育てる愛、人を生かし、人を立派に育て上げる英知を含んだ愛を、教師も親も心がけるべきでしょう。

中村さんのお母さんが「かわいそうだ」と、一切の世話をされていたら、中村さんはいつまでもたっても自分では何も出来なかつたでしょう。お母さんの厳しい「愛の鞭」のお陰で、中村さんは独り立ちして、人生を生きていく勇氣と力を持つことが出来たのです。

「一日一話」より



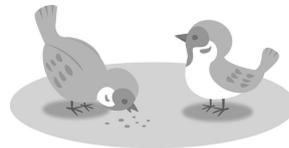
## 七十二候 (3月20日〜24日頃)

### 雀始巢(すずめはじめてすくう)

雀が巣を作り始める頃です。田畑や家のすぐそばに棲息するスズメは、古くから日本人にとって一番身近な小鳥かもしれませぬ。

一方、農作物を荒らす事もあるため、農地には案山子や鳴子が据えられます。

今ではスズメの姿自体、街中で見かける機会も少なくなり、案山子と共に懐かしい風景の一部になってしまつたのかもしれない。

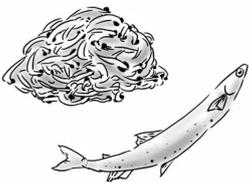


### 旬のさかな

## 白魚(しらうお)

全長10センチあまりの小魚ながら、徳川家康が気に入り、以来、約260年にわたって、徳川将軍家に献納され続けた魚です。

茹でて酢醤油と和えたり、天ぷらやフライにするのも良いですが、生のまま食べると、甘みとほろ苦さが口いっぱいに広がり、まさに春の味わいです。



## 3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	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

誠に勝手ながら27~30日をお休みさせていただきます

### 執筆余話

3月下旬は春分の日のお休みにあわせて、子供達の卒業式にお時間を頂戴しご迷惑をおかけして申し訳ありません。

その上、開業して初めて長期的な連休を取らせてもらい、いつも信頼し身体を預けて頂いているにも関わらずご迷惑おかけして申し訳ありません。

3人の子供が旅行の経験を記憶できる年齢になればなるほど家族全員の都合が合うのが難しくなつてしまふのですが、人生に一度くらいは家族として思い出になる旅行をさせてあげたいという思いを結婚した時から思っており、それが今というタイミングになつてしまいました。

ご迷惑をおかけしてしまふ事は重々承知しておりますが、ご理解頂けると幸いです。

コロナや円安が無ければ海外を夢見ていたのですが…笑

