

心の栄養剤No141-① 「ついてる」

今日もついてる

夜が明ける 日がのぼる

心はずむ 身も軽い

時化のあとには 風がくる

ついてるついてる

今日もよい日だ

過ぎた時はもどらない

今日という日はもうこない

雨がふっても 雪がふっても

悪い日なんてあるものか

やがて日が暮れ 夜がくる

やり残しはたくさんあるが

今日のところはもういいもういい

ぐっすりお休み 夢の中

やがて夜が明け 日がのぼる

明日もよい日に きっとなる

先月、私の父が88歳（あと5日で89歳）の人生の幕を閉じました。私から見て、穏やかで幸せな最後だったと思います。そんな父の口癖は・・・

「自分ほどついてる人間はいない～その幸運な人生の中でもお母さんと一緒になれた事が一番だ！！」

でした。やはり「自分がついてない」と思って日々生きて行く人生と「自分がついてる」と思って過ごす一生は、たぶん大きく違って来るような気がします。

私も「自分がついてる！！」とあってこれから日々生きて行こう！！もちろん妻と一緒に成れた事に対する幸運にも心より感謝しながら～ついてる！！ついてる！！（笑）

PS
昔読んだ本に、故松下幸之助氏は、入社試験で・・・「あなたは自分がついてると思いますか？」という質問をしたそうです。もちろん「**ついてます**」と答えた人を合格にしたそうで～す！！



心の栄養剤No141-② 「念じる」

「念じる」とは「今」の「心」と書きまします
人は誰でも、残念ながら昨日に戻ってやり直す事も
明日に先回りして頑張る事もできません。

ただ「今」があるだけです。
だから、難しい事ではありませんが、あまり昨日（過去）の
事をクヨクヨしすぎず、明日（未来）の事についてとりこし
苦勞しすぎないよう過ごせる事が大切です。

五月という月は「五月病」と言われるように、神経疲労
によるトラブル（自律神経失調症・心身症・精神障害）な
どの苦情が多くなる月です。

その季節的な意味は、春は「木の芽時」といって
冬に蓄積した脂肪が、一気に血液中に溶け出し、身体の衣
替えが行われる時期です。

「肝」の働きが悪いと血液の浄化が追いつかず、不調の原
因となるのです。

※注意が必要な症状

・イライラして怒りっぽくなった気がする
・まばたきが少なくなってきた気がする
・朝起きがスリットしない気がする
・目の苦情を感じる。朝の太陽をまぶしく
感じる

・青あざができやすい。爪が割れやすく色

※養生

・のぼい
・味のや梅干、漬物などの自然な酸味を摂
る
・緑黄色野菜をしっかり摂る（青・緑の濃
い野菜）
・便秘しないよう心掛ける
・油っぽい食べ物を控える

最近、気づいた事は、仕事も家事も眠る時間、休む時間を削ってでも疲れをおしてでも頑張れる人は多いと感じるのですが・・・

私達がなかなか逆に出来ないのは「休息」「休み」を上手に生活に取り入れながら心と身体に疲れやストレスを蓄積し過ぎないように過ごす事のように。

【今月の健康アドバイス】

「体調を考えて時には無理してでも頑張っても心も身体も
休める。力(習慣)を身につけていきましょう！！」

皆様が5月の爽やかな風と光を感じながら気分良く
過ごされる事を、心よりお祈り申し上げます。

