

今日もついでる

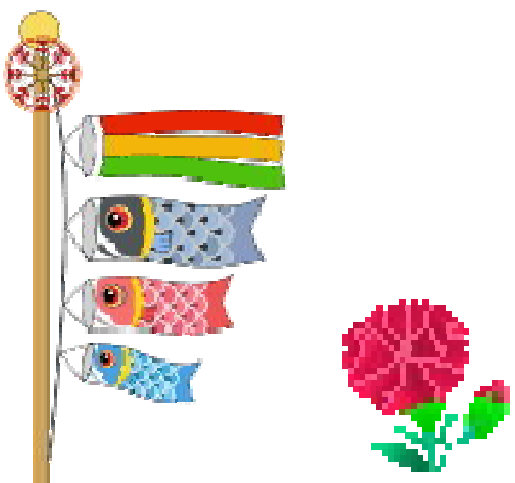
夜が明ける 日がのぼる
 心がはずむ 身も軽い
 時化のあとには 凧がくる
 ついでるついでる

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 きつとなる



「念じる」とは「今」の「心」と書きます
 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労し
 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
- ・まばたきが多いような気がする
- ・朝起きがスカ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
- ・青あざがでやすい。爪が割れやすく色が悪い
- ・養生のポイント
- ・味噌や梅干、漬物などの自然な酸味を摂る
- ・緑黄色野菜をしっかりと摂る（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

P・S・

最近気づいた事は、仕事も家事も眠る時間、休む時間を削つても、疲れをおしてでも、頑張れる人は多いと感じるのです
 が、私たち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すぎないように過ごす事のようにです。

「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
 頑張つて心も身体も「休める」力（習慣）
 を身につけていきましよう。

皆様が五月のさわ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。

