

イエノコト 暮らしのお便り

Vol.101
4月号



旧暦のある暮らし
令和三年 丑年 卯月

桜の花びらと共に四月を迎えています。桜の季節になると、海苔巻きなどを詰めた重箱とごさを抱えて親子でお花見に出かけるのが年間行事の一つでした。あれから半世紀以上が過ぎましたが、今年の桜もきれいな花を咲かせています。「置かれた場所で咲きなさい」という言葉を思い出しました。

本当にたくさんさんの出来事がやってくる日々ではありますが、花に癒され、風に季節を感じながらこの奇跡の星に生まれ、この奇跡の時間に出会った方々と笑顔の日々を過ごせることに感謝せずにはいられません。一年に一度咲くこの桜の花びらも、この「ハレ」の日のために一生懸命に「ケ」の時間を過ごして、今を精一杯輝かせています。

私もたくさんさんの仲間と共に日々を楽しみながらこの人生の最終フラットホームを過ごしていきたいと改めて思う
四月、卯月の候。

一級家事セラピスト 淀川 洋子

春を探しに：

少しだけでも時間が空いたらふらりと近くを歩いてみませんか。今ならもう、そこかしこで春の気配を感じられるはずです。あなたが一番好きな春の風景は何ですか。

ヒバリの声に思わず見上げた空が青く晴れていたり、菜の花の黄色やピンクの桜の花びらが風に乘って舞うのを眺めていると、春という季節には、淡いパステルトーンが似合うなあと思って思います。

寒くて縮こまっていた気持ちまで何だかパーツと明るくなりますね。

文 宮本



石田のすてもんへの路(みち)



つづく……

「自立のすすめマイルール」

テレビで言っていたことをうのみにしないで確かめてみよう

テレビで、「ゲーム機が人気で、お店に並んでも手に入りません」と言っていたら、「そうか」と信じるよね。でも、私にはこんな経験がある。

ゲーム機を買おうとして、数軒お店を回った。確かにどこも売り切れだったけど、たまたま入ったカメラ店で、「ゲーム機、入荷しました」と書いてあった。それで、意外にあっさり買えたんだ。

こういうふうには、テレビや新聞、インターネットで言っていることと、自分が実際に感じることに、ズレがあることがある。ものごとには人によって違って見えるものなんだ。だからこそ、テレビなどの情報をそのままのみにしちやいけな。自分の目や耳で、あるいは、別の方法(本や新聞)で確かめてみよう。

著 辰巳渚



健康と美容

4月のテーマ『首イボ』

首イボ、皆さんどうしてます？ハトムギサプリを飲んでみたり茄子のへた汁を塗ってみたり。一番の対策は、紫外線対策とのこと。とはいえイボって気づいたらできていて、どんどん増えていきますよね。イボができてしまったら、サプリ等ではなかなか消えないので、いっそ病院にいけば炭酸ガスレーザーで割と安価に簡単に取れるそうです。

洋子ばあばの知恵袋

「花まつり」という言葉を聞くと思い出すことがありますか。この季節だとお花見を想像するかもしれませんがね。クリスマスはキリストさまの誕生日。それは皆さんよくご存じですよね。花まつりは、4月8日「お釈迦さまの誕生日」とされていて、そのお祝いの事を言います。

今年の4月8日は木曜日ですが、ちょっとお寺をのぞいてみてはいかがですか。この辺りでは二日市の武蔵寺さんでやっているようです。甘茶という

飲み物にも出会う事ができると
思います。

