

2018年2月の言葉

平成30年 「天台の暦」のなかに、「よわい」をかさねる という文章が掲載されていました。次のような文章です

“よわい”をかさねる。

**しわがよる ほくろがでける 腰曲がる 頭がはげる ひげ白くなる
手は振るう 足はよろつく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目はうとくなる**

社会学者・上野千鶴子さんの言葉を借りれば、「齢（よわい）をかさねる」ことは「弱いをかさねる」ことにほかならないのであり、肉体的に弱くなるのを少しでもおくらせるためにアンチエイジングに励むわけです。

“よわい”をこえる

七福神の信仰を世に広めたのは、徳川家康の宗教的顧問として知られ、上野に寛永寺を開いた天海大僧正（1536～1643）とされます。天海は108歳の長命で、その長寿法として、

気は長く 勤めは堅く 色うすく 食細くして ころろ広かれ

という言葉がよく知られております。

つぎに紹介する文章は、私もできる限り実行しております。

PHPの2月号に掲載されているのですが、“**冷え症も改善！！**”「**白湯を飲んで健康になる！！**」です。

1. 手順は やかんに水を入れ、強火にかける。換気扇も回すようにする。
2. 沸騰したら蓋をとり、湯気上がる様にする。大きな泡がブクブク立ってくるくらいの火加減にする。
3. そのまま10分～15分間、沸かし続ける。

完成！！

いつ・どうやって飲むの？

- 食事中に飲む
朝昼夕とも食事をしながら、1日3回、コップ1杯でいどを少しずつ飲みます。一口食べては1口すすり・・・を繰り返すと、消化を助ける効果があります。
- 冷まして、すするように
一度に大量の水分を取ると体に負担をかけるので、コップ1杯（150cc程度）の白湯を飲めるくらいに冷まして、ゆっくりと、すするように飲みます。
- 量は1日、700～800ccに
定期的に白湯を飲む場合は、目途として、1日にコップ5～6杯にする。それ以上飲むと、逆に体内の必要な成分まで流れ出てしまい、健康を損なう恐れがありま

す。

- 朝起きて一番に飲む

銀杏が温まり、身体全体の代謝が上がります。

排泄を促す効果もあります。

今年、年賀状をいただいた中に、昨年ご近所の方を含めて3つほどのサークルを立ち上げて、おられる方や気に入った本は、3回も4回も繰り返し読んでおられる方がおられました、

近くの中学校でしている「花ボラ」の仲間が、年齢や体調を崩されたりで、2名お辞めになりました。「花ボラ」の募集だけでは、なかなか参加していただける方が無いと考えました。

そこで、PTAや地域の方を対象に園芸サークルを立ち上げていただくように学校をお願いいたしました、

4月から11月まで1か月に一回、40分程度の予定です。

- ✚ 4月 植物にとって一番大事な土について
- ✚ 5月 肥料について
- ✚ 6月 水のやり方（冬と夏、植物にとっての水温）
- ✚ 7月 鉢物の植替えについて（家にお持ちの観葉植物などを持参していただく）
- ✚ 8月 植物の不思議（例えば ニガウリはなぜ苦い）
- ✚ 9月 園芸用語について
- ✚ 10月 色彩について などを考えております。
- ✚ 11月 寄せ植えにつついて

この様な項目で、もう一度勉強しなおして少しでも解りやすく、胸にネームプレイトをつけていただいて、交流をはかりやすくなどと考えております

- ✚ 最近ふと思うのですが、若い人や他の人から、「こんな年寄りもいいな！！」

「こんな年齢の重ね方もあるのか」「こんな格好も、“ありか”」「素敵といわれる話し方」「背中で、話ができる」様な人になればいいなあーと思います。

2018年1月27日 西井 忠義