

モノを大切にすることが

うつ病を無くす

先日の新聞記事に自殺者が年間3万人を超える時代となり、その数が長く続いていることに驚きました。不況不況というけれど自分の経験した戦争中や敗戦後の生活に比べれば、今の生活は天国極楽です。若い人のうつ病にかかっている数の多さにも驚きですが、欲しいモノが手に入る時代だからかと思いません。

昭和30年代の始め頃までは全てのモノを大事に使っていました。手作りの食事から着る物まで自分で出来るモノは作り、また自分で手をかけたモノは大切に大事に使用したものでした。日本人は昔から自分で工夫を凝らして道具を具えたのです。それが道具です。基本の基です。それも手作り

☆六郎が語る☆ 南千住一口話 第95回

大量生産大量消費の時代へと進み、モノを大切に使うことを忘れ、自分の命を繋ぐ食事作りまで忘れた為に人を愛することも思いやることも労わること全てが無くなって来たように思います。私の子供時代は遊び道具をほとんど手作りして考え苦勞して作ったから大事にして使ったのです。

パチンコ(木の板とゴムひも) 竹トンボ(竹竿) 竹馬(竹竿と板) タコ(竹ひごと和紙) お手玉(ボロ布と大豆か小石) 紙フーセン(新聞紙) 石けり・缶けり・おはじき・ベーゴマ・ビー玉・まりつき・ゴム縄とび・道

いたりしました。遊びも春夏秋冬で変化し、それぞれ作るモノを工夫して遊んでいました。春には荒川放水路の土手で白詰草で首輪や冠を作ったり、土手転がりをやったりしました。夏は隅田川や荒川放水路で泳いだ砂ダンゴを作ったりシジミ取りや魚釣りをしました。釣り道具は手作りで、えさも潮が引いたらゴカイを取ったり草原でキジ(ミミズ)を取ったりしました。ヤッチャバの原っぱで自分で工夫したり先輩に教えて貰ったりして手作り手縫いの網で虫取りに熱中しました。

また、川遊びは命にかかわることだと先輩が真剣に教えてくれたのは忘れません。川に入る時や川渡り(横断)する時の心構えとして、隅田川は流れが速く、放水路は流れがゆるやかでも、隅田川の倍以上距離がある。満潮・引き潮・潮止りであるか、川の流れを見極める。自信無い者は一人で渡ってはダメ、泳ぎの上手な人達3、4名で初心者を中心に囲んで泳ぎ、渡る自信が無ければすぐに引き返すことなどを教えられました。

人との関わりを大事にしていけば、一人で悩むことも無く話し合いの中から良い道が開けてくるものです。人という字は人間が寄り添う型です。現代では幼少から個人の人權尊重とかで家族の会話も少なく、テレビ・携帯・パソコンの発達により更に一人の時間が多くなり希薄な人間関係の経験しかないのでは問題が発生すると孤立感を深めてクヨクヨ悩んでしまうのでしょうか。まずは、挨拶から、最初に家族に大きな声で明るく「おはよう」の声が出せれば、もう後は「元気ですか」「暑いですか」と続きます。元気に挨拶しましょう。 仙成こと杉山六郎



要矢のハープ一日モ
TEL3801-4725

今年の夏は皆さんいかがおすごしですか? 昨年のような猛暑? にならないまでもやはり暑いですね。湿度がとて高いです。昨夏有名になった「暑いぞ! 熊谷! (埼玉県)」は計測のメモリも増やして夏に備えていたはずなのに、幸い? 40度にはなっていないようです。先日昨夜、震度の地震があり、朝には豪雨! 私の母はなんと避難リュックを準備していました! 今は地球温暖化が進んで、全体のバランスがくずれつつあるのでしょうか。ゲリラ豪雨なるものが各地を襲い、被害を及ぼしていることから実感します。何かできることは! と思えますがどうしてもクーラーをつけてしまいます。身体にも地球にもよくないと思い、極限までは頑張りませんが使つてしましますよ。 職場や外出先でもビンビンに効いているので、夜になると足先が痛重い感じになりませんか? そして体の芯も冷えてしまします。そんな時は足浴をして、冷えた身体をリセットしてみませんか? 今回は簡単に出来るようにハーブティをつかってみました。

◇用意するもの◇
洗面器・お湯・ハーブティ・アロマオイル
☆ラベンダー(ハーブ)
肌の炎症を鎮め、細胞の再生を手助けします。

☆タイム(ハーブ)
殺菌作用があり、血行促進作用もあります。
☆ローズウッド(アロマオイルで使用)
気持ちが落ち着きバランスを整えてくれます。眠りにつきやすくしてくれます。

ラベンダーとタイムの少し濃い目のハーブティを作ります。
洗面器にハーブティを入れ、お湯(足を入れても大丈夫な温度)をます。
くるぶしがかくれるまでいれます。そして2滴ほどのローズウッドオイルをいれよくまぜます。15分ほどゆつたりとします。
この時立ち上る湯気の中には、ハーブのアロマ成分がはいっています。落ち着く音楽をかけながら、ゆつくり深呼吸してください。このとき姿勢もきつくない程度に正して、数回ゆつくりと腕を回すとよりリラックスできます。



【フィットセラピー教室開催】
8月29日(土曜)
午後1時半〜2時半頃
頭・首の疲れを緩和するフィットセラピー教室開催いたします。
会費1500円要予約。ラボンヌオカモトにて。
自分にあつた枕、いかがですか?
西川のピュアスリープ枕販売中!
10500円。
計測・調節に30分ほどかかります。