

## 令和2年 8月 月報

コロナ感染は、生駒市にも接近してきた感じです。外へ出る機会も少なく、家に籠る時間が増えると、それなりの健全な生活の仕方が重要になります。お互いに工夫して生活しましょう。

先月から「免疫力を高める」というテーマで、専門家の著述から、皆様の参考になると思われるところを抜粋して、月報でご紹介しています。

1. バーベキュー大会 は中止しました 結果報告

コロナ感染が生駒市にも近づいてきており、楽しみにしていたバーベキュー大会は中止しました。種々準備いただいた関係者の皆様、参加申し込みをいただいた25名の皆様、申し訳ない次第ですが、また次をよろしくお願いいたします。

2. 役員会② 実施予定

- ・日時：8月17日（月）10時～12時
- ・場所：北集会所
- ・食事：なし。各自飲み物持参。マスク着用
- ・議題：①「北桜美会31年度総会」に代わり、31年度活動報告、今年度の計画について  
②“with コロナ”下での北桜美会の行事への取り組み、運営や方向について（討議）  
③北桜美会の今後の行事、運営のアイデア（討議）

3 冊子「大椿寿」（奈良県版）第75号 を配布します。

## 4. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	—	中止（夏休み）
	健康マーじゃん	8月11,19,22日	中止
	いきいき百歳体操	8月7,14,21,28日（毎週金）	実施
	いきいきホール清掃	8月18日（火）	実施
	役員会②	8月17日（月）	実施 北集会所 10～
	よんにちサロン	7月26日（日）13～	中止
		8月23日（日）13～	実施未定

5. 入退会 なし

## 「希望があれば病は遠ざかる」

私の周りを見わたしていても、病院にやってくる患者を診ていても、こころにトラブルがある人の殆どが、からだのほうにもトラブルを抱えている。そして、からだにトラブルのある人は、こころのほうも遅かれ早かれトラブルを抱え込んでしまう。

老人が、若い人よりもからだのトラブルが多いのは、からだの機能が衰えたというだけでなく、実は心のあり方が若者よりも不健康になっているからではないのだろうか。

年寄りが毎日をたのしく過ごすのはかなりのエネルギーを必要とする。気を抜くとすぐに、自分はもう希望も楽しみもないと思ってしまう。希望が失われることこそ、からだを不健康にする第1の理由なのである。

からだという生命を長らえさせる秘訣、からだの健康を支えるのは、栄養とか骨とか肉といった物理的なものではなく、希望という“心の力”なのである

毎日が単調でつまらないと感じ、人間関係もうまくいっておらず、「どうせ生きてたってなんにもいいことなんかない」と思っていれば、病を呼び込みやすいからだになってしまっているだろう。いざ病気になったときには当然治りも遅い。

どんなに医学が発達しようとも、最高の薬は「希望」であり、「病と闘うという自分の意志」であることには変わりはない。そういう意味で、自分自身が自分にとって、“最高の医師”なのである。

人間というものは不思議なものだ。

同じような出来事でも、ある人はそれを「喜ばしいこと」として受け取り、ある人はそれを「不幸なこと」として受け取る。客観的に見れば同じ事柄が、受け取る人の感性や精神状態によって良くも悪くもなってしまう。

つまり不幸も幸福も感じ方次第なのである。