

令和3年 2月 月報

コロナ感染拡大が続いています。集会所も1, 2月が閉鎖になりました。3月度をどうするかは、2月10日の自治連合会主催のコロナ対策会議で決まります。

家に居ることが多くなりますが、「こころ」「からだ」「生活習慣」をバランスよく毎日の生活を送るよう心がけましょう。

1. 朝市（取り立ての野菜販売） 実施報告

12月22日（火）10時～ 北集会所で行いました。白菜、大根、水菜、さつまいも、青ネギ、じゃがいも、小芋などの取り立て野菜は、15分ほどで完売しました。

例えば、白菜でも径が30cmほどの白菜など見事な野菜がずらりと並びました。

2. 配布 大椿寿（奈良県）、椿寿いこま（生駒市）を配布します。

3. 2月行事

		行事		
北 桜 美会	折り紙教室／健康マージャン／いきいき百歳体操／サロン「若研」 ／誕生会／いきいきホール清掃			中止
	役員会①	2月15日（月）		実施
	よんにちサロン	2月28日（日）13～		中止

4. 入退会 なし

サロン「若研」連載 No.9

「病氣」とは「気」の力が弱まること」

「天気」「気候」「気象」「気分」「殺気」「気概」「気持ち」「気運」「気鋭」「気化」「気後れ」「気落ち」「気兼ね」「気掛かり」など、私たちはまさに「気」に囲まれて生きているといっいい。思っている以上に、私たちの周りには「気」が充満しているのだ。

「気」とは天と地の間を満たすエネルギーの総称なのである。

さらに「気」にはもう一つの側面があって、それは「気後れ」「気分」「気兼ね」という言葉に表されているような、人間の精神状態をさす。これは人間が本来持っているべきエネルギーのことである。

天と地の間にあるエネルギーに囲まれ、自分自身が持っているエネルギーを出して生きているのが人間である。だからこそ、東洋医学では「気」を大切にすし、我々の祖先は「気」という言葉を森羅万象の多くのものに付けた。

このように「気」というものを考えると、人間の活力は「気」の力に依存していることがよく分かる。「気」の力が弱くなるということは、それだけ生命エネルギーが弱くなるということである。だから「病気」になるのだ。

「気」こそ生命の源なのである。生きる気力のあるうちは、人間は容易に死なないものだ。

どうやって、この世に満ちている生命エネルギーをからだに取り込んでいくかということが、健康的に、しかも力強く生きていけるかどうかの秘訣なのである。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)

サロン「若研」連載 No.10

「気力がなくなれば免疫力も落ちる」

からだの調子が、まったくもって好調だというときがある。何を食べても美味しく、からだは軽く、仕事もはかどる。人との話が楽しいし、周りがかぜで倒れても、ノドすら痛くなったりはしない。これは「気力」に満ちているのだ。どうせならいつもこういう状態でいたいものだ。

反対に、だるくて何もする気がせず、毎朝起きるのが億劫で、疲れ気味、かぜ気味、食事をする気力すらないときもある。気持ちが満ちてこないのだ。

こうした変化はからだが変わってしまったのではない。ほんの少しバランスが崩れただけなのだ。

そのバランスを司っているのが「気力」であり、気力に左右されるのが「免疫力」である。

人は、ほんの少しのことで、気持ちが落ち込んだり、高揚したりする。その気持ちのゆれ具合が、実はからだのバランスを左右しているのである。

健康な状態から、病気の状態にいたる間には、この「気力」と呼ばれる精神状態があるということを理解していただきたい。

健康なときと病気のときは、人間のからだの性質が変わってしまったわけではない。ただ、「気力」の低下によって、外からの侵入者を退治できなくなったというだけである。

ということは、気力を高めることで、免疫力も高まり、健康状態を維持できるということである。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)