

フィールド風

(現場)からの風

宮田守男

明日は1年の最終日の「大晦日」。寝ずに年神様をお迎えするといふ習わしがあり、早く寝てしまつと「白髪になる」「しわが増え

る」といった言い伝えがあり大晦日の夜の目付が変わるところの除夜の鐘を聞いてから就寝する人が多い。百八回は「煩惱の数」として知られている。百八回は「四苦八苦の表れ」や「十二月と二十四節気、七十二候を足した数」などという説もある。世界で勃発する争いや、コロナ禍で苦労した年に区切りをつける鐘の音を聞きながら、自宅の窓を開けて、換気に心掛けつつ新年に希望をめぐらして耳を澄ませてはどうか。

上田弘一郎さんの著書「竹と日本人」に春

先にタケノコをたくさん生み出すためには、秋に紅葉して、冬休むわけにはいかないこの竹の活力を記述している。植物は春に若葉をつけ、秋には落葉するものが多く、竹は逆で春のタケノコの後に葉が黄色になり葉を落

て日々を過ごせば案外冬場も楽しめるはずだ。年末年始は「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「太り過ぎ」など「くすぎ」という感じる事が多い。山陽新聞のコラム「一滴さんが早稲田大学スポーツ科学学院の

座っている状態では下肢の筋肉がほとんど使われない。糖や脂肪の代謝機能が低下し、血液の流れも悪くなる。テレビを見るために1時間座り続けるごとに1日22分ずつ平均寿命が短くなるとの海外研究もあるほどだ。暖房費の高騰中だが、時間を限定しての暖房で家族そろってこまめに体を動かし、階段など利用して運動してはどうか。

日本政策投資銀行と公益財団法人日本交通公社が海外在住のおよそ7000人に「次に海外旅行したい国」を調査したところ、アジ

ア居住者の67%、米欧豪居住者37%と日本が第1位の支持があったとの情報だ。日銀が大規模金融緩和策を修正して円高に急騰しているが海外からの入り込みに影響しない事を願うばかりだ。(信州地域社会フォーラム会員・白馬村森上)

「座りすぎ」を意識した日常が大切だ



クリスマスイブは十分な降雪、ホワイトクリスマスを楽しみましたか