

ファイナル風

(現場)からの

宮田守男

今日は、正月の終わりと
なる節目の20日(はつか)正月で二十四節気
の「大寒」。寒さがひときり厳しくなる時期だ。「冬」とい

今日は、正月の終わりと
なる節目の20日(はつか)正月で二十四節気
の「大寒」。寒さがひときり厳しくなる時期だ。「冬」とい

今日は、正月の終わりと
なる節目の20日(はつか)正月で二十四節気
の「大寒」。寒さがひときり厳しくなる時期だ。「冬」とい

今日は、正月の終わりと
なる節目の20日(はつか)正月で二十四節気
の「大寒」。寒さがひときり厳しくなる時期だ。「冬」とい

今日は、正月の終わりと
なる節目の20日(はつか)正月で二十四節気
の「大寒」。寒さがひときり厳しくなる時期だ。「冬」とい

言葉は、広辞苑では「冷(ひゆ)」に由来、寒さが威力を「振(ふる)」、あるいは寒さに「震(ふる)」がもたらしたとの説だ。「厳寒」「極寒」「酷寒」はしばしば続くが、「鍋」「湯豆腐」「熱燗」などで体を温めながら楽しむ、伝わってくる開花情報が気になるこの時期、梅の開花は半月以上早いとの便りだ。

次々やってくるのは「立春」。日ごとに季節は春に近づき、目標への希望が感じられる季節だ。今年も、うさぎ年、干支と組み合わせた

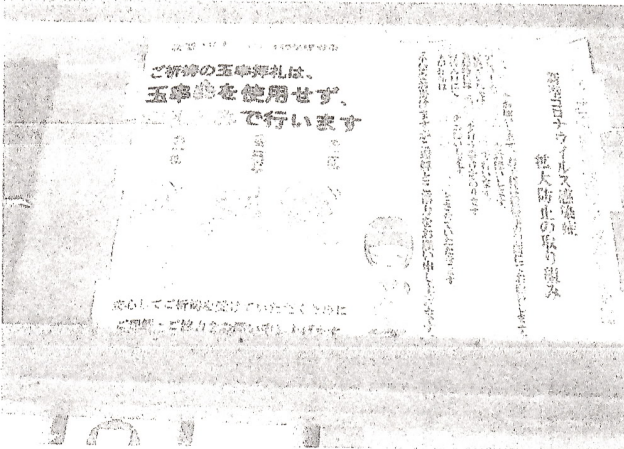
十王でいえば「癸(みずのと)」60年で最後の順番に当たる区切りの年で、一つの流れが終わり、次の段階に移ると言われている。うさぎ年を機に精神論では無く、世界で直面する紛争・経済混乱・温暖化などの多くの課題に効果的な具休策が実行されてほしいと願う年でもある。

ウサギは天敵に立ち向う術を持たないため、長い耳で音情報を探知し、素早くキャッチして逃げる術を持ち、汗腺が発達していないため、走る際に生じる体熱を表面積が広い耳から発散させる。作家の獅子文六さんは、「クラグでもいいから、人間以上の知恵と力を持った生物が、どこかの星にいないものか」と随筆で書いている。それほど知恵と理性的

健康寿命を意識する生活が求められている

握できていないことは明白な中で行動制限が無く、室内でのマスク着用の有無が論議され経済対策優先論議が活発だ。高齢者からは、社会保障費の削減の意図が見え隠れしているのではと不安な声が聞こえてくる。まずは

管理や行動
自らの体調
を管理する
健康寿命を延ばす
健康寿命を長くす
できる期間(健康寿命)と、不健康になってからの余命の合計だ。平均寿命と健康寿命の差が小さくなるのが理想だ。健康寿命を長くするよう努め健康長寿社会を楽しみたいものだ。



穂高神社。手水や玉串を使用しない参拝に感染対策がなされている

健康寿命を長くするよう努め健康長寿社会を楽しみたいものだ。

(信州地域社会フォーラム会員・白馬村森上)