

宮田守男 フィールド風 (現場)からの

今日は一年で一番昼
が長く、夜が短くなる
二十四節気で「夏至」。
一年のうち最も夜が長
い冬至にはカボチャを
食べ、ゆず湯に浸かる
風習を思いだすが夏至

の風習は思い出すこと
が出来。調べると「夏
至から11日目の半夏生
が田植えを終える目安
で大変忙しく何の風習
もできなかった」との
記述。

いよいよ、うとうと
しいと言われる梅雨本
番だが、米国出身の日
本文学と日本文化研究
の第一人者で、日本に
帰化し文化勲章も受賞
しているドナルド・
キーンさんは「この季
節が一番好き」と岩波
書店の雑誌「図書」に
「傘を片手に寺の境内
を歩くのが楽しい。石
畳みが濡れ、水たまり
が光っていて、紫陽花
が咲いていけば最高」

と梅雨の魅力を書く。
第一生命保険株式会
社の企画した2023
年「サラっと」句
わたしの川柳コンク
ル」のグランプリ作品
「増えるのは 税と贅
肉 減る贅沢」は減っ
てほしいものは増え、

心の贅沢を求めよう

などの研究による昼寝
の健康上の効用につい
て昼寝の習慣のある人
は昼寝をしない人に比
べ、15立方センチほど
脳が大きい。わずかな
違いのようだが、年齢
に換算して脳が3歳か
ら6歳若いのと同じ。

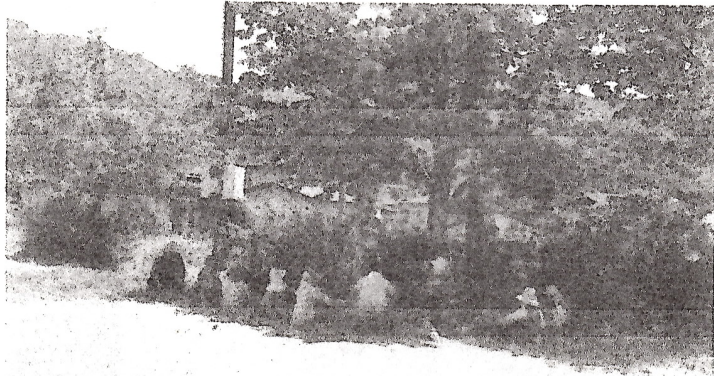
増えてほしいものは
減っていく、世知辛い
日常をユーモラスに表
現した作品だが、何気
ない情景が与える贅沢
を感じにくくなってい
る心情に何か良い治療
薬はと考えてしまう。
東京新聞のコラム筆
洗さんがロンドン大学

屋敷には加齢とともに
進む脳変化を遅らせる
効果が期待できる。昼
寝をすることで睡眠不
足を補い、神経細胞の
衰えを防いでくれる。
認知症予防などにも期
待でき、お勧めの昼寝
時間は30分未満と伝え
ている。お金も技術も

いらぬい昼寝を贅沢の
1つに加えては。

日本郵便が10月から
手紙やハガキの郵便料
金を約3割値上げする
と発表。消費税増税時
を除き1994年以
来、30年ぶりの料金改
定だ。郵便事業は25年
度にいったん黒字にな
るが、26年度には赤字
に沈み以降は赤字幅が
拡大していくと試算。
これまでの通信手段を
大幅に見直す時期だと
考えるべきなのだろう。
ハガキや封書での
各種案内通知は激減す
るだろう。情報ネット
ワークでの伝達に対応
できる世帯は限られて
いる。新聞折り込み方

式などの広報誌に変更
して個人宛通知の削減
には対応できるはず
だ。経費削減の取り組
みに期待したい。
(信州地域社会フォー
ラム会員・白馬村森上)



地域シニアクラブ奉仕作業での木陰での交流は今年
の異常な暑さの話題で盛り上がる