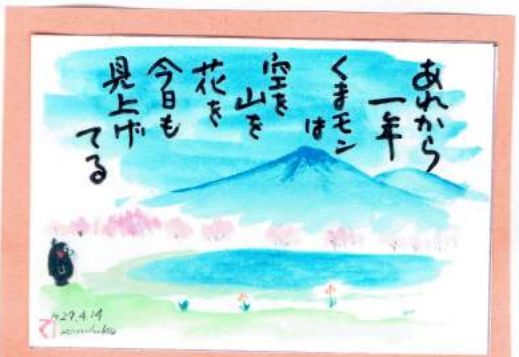


健康だべし ニュース
第161号 平成29年5月
いつもありがとうございます
みなさまに支えられて今までも
そしてこれからも 目指す
生涯500号

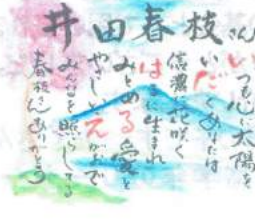
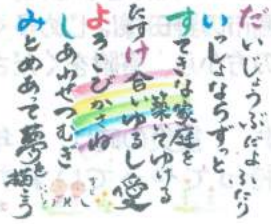


ある小学生が電車で立っていた妊婦さんに席を譲った時の事「こんにちは、席をどうぞ」と挨拶した少年に、妊婦さんは「ボクありがとうございます。でも次の駅で降りるし、私は大丈夫だから」と返事をする。少年はこう応えました。「僕はお腹にいる赤ちゃんに席を譲りたいんです。ですからどうぞ！」その言葉に妊婦さんは微笑んで座ったそうです。まわりには居合わせた人達みんなほほえんだそうです。何ともじあたたかい少年に声をかけ挨拶する事の意味を考えさせてもらいました。ある方がこう言っていました「挨拶とは、僕は君という存在が僕の世界(心)に存在することを認めていますよ、許しているんですよ」という相手に対する合図だそうです。人は誰もがしあわせに生きていくし、徳の高い(私は徳でも得でも良いと思うのですが)にしたいと願う人が多々あります。その為にご参考になるこんな話があります。はるか昔、お釈迦様が弟子に話として、あるお教に常不軽菩薩(じょうぶけいぼさつ)というお坊さんの逸話が載っています。昔々、常不軽というあ利頭のよくないお坊さんがいました。師匠は、あいつには難しいお経は理解できないだろうと、こう言いました「常不軽や、みんな仏様なんだよ、人も犬も猫も、山も川も...みんな仏様なんだから、丁寧に礼拝しなさい」と教えました。常不軽さんは頭は悪いけれど、まじめで忍耐強い人だったので、それから毎日、一日中、所の中や山林や...をひたすら礼拝して歩き回りました。犬に出会うと「あなたは仏様です」と犬に礼拝し、人に会えば「あなたは仏様です」と、その人を礼拝します。犬も人も気味悪がって逃げた。腹を立てて杖でぶたり、子供がバカにして石を投げたりしました。それでも常不軽さんはめげることなく礼拝行を続けながら一生を終えてゆきました。こんな昔話をして、お釈迦様はお弟子さん達にこう言いました。「実は、この常不軽が私の過去世であつたのです。このようにして私はすべての人や物をひたすら礼拝して回り、すべての人や物を許し、仏として認める努力をしたことにより、今、こうして君たちをはじめ多くの人や物たちから仏として認められる存在になったのだよ」と。この常不軽さんの例でわかる様に、好き甘人も、嫌い甘人も、みんな自分の世界(心)の内側に存在することを許し認めることが出来る。挨拶はそんな器の大きい人物(徳の高い人)になるための、とてもいい練習なのです。自分かした挨拶に反応があつてもなくても、それは問題ではないのです。すべての人を許し、認めることが出来る。私がそんな大きな人物となれますようにと祈りを込めてする「挨拶行」なのです。この話を聞いて、私は次男の心を救ってくれた出来事を思い出しました。震災後、子供たち5人が見ず知らずの米沢へ自主避難した時、当時小学4年だった次男が転校先の教室で心細くしていると、クラスの子が「握手しよう！握手！」と挨拶してくれたのでした。そして「これで僕たちもう友達だよ」と仲良くしてくれたのです。後に次男はこう言いました。「孤独と不安な気持ちの中で、挨拶と握手までしてくれた。彼に支えられ励まされたおかげで楽しい学校生活をすごすことができたんだ」と。人かしあわせに生きるのに大切なことはあると私は思っています。



1. 身のまわり(姿勢)を整える = 心身共に健康的にすごせたい
2. 挨拶をする = ありのままの自分(弱かた、強かた)欠点がある自分)とまわりの人を認め、受け入れ、許し、愛してあげられる = 私はあなた、あなたは私、私は世界、世界は私と感ずる
3. 自分に対しての、まわりからの期待や依頼事を、ほんのちよと越えられるだけの努力をする = 笑顔やよろこびが生まれる。平和でしあわせな世界に向かっていっしょに歩いてゆきたいものです

世界でたった一つだけのあなたのなまえをポエムと絵にします。



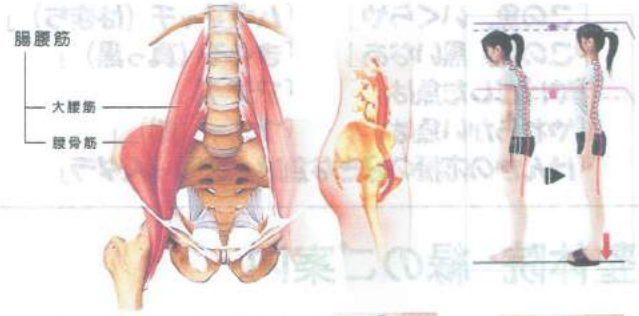
出産祝い・結婚祝い・新築祝い etc・・・
2日ほどで仕上げます。お急ぎにも対応。
額入り 卓上(ハガキサイズ) 4,000円
壁掛け(六切りサイズ) 7,000円

ヘルニア・変形性膝関節症・股関節症・五十肩、坐骨神経痛・側弯症・脊椎間狭窄症・自律神経失調症など・・・あらゆる慢性症状が根本的に改善するための方法

慢性症状の原因・・・体を支えている筋肉が寝てしまって、うまく働かない状態になっていることが、症状を引き起こす原因となっている。

特に、体幹を支える筋肉（腸腰筋など）、そして、股関節。

腸腰筋が衰えると、こんな症状が…上半身と下半身をつないでいる唯一の筋肉なので、弱くなると体を支えることができず、骨盤が後ろに傾き、猫背になり、下腹が出てお腹ぽっこりになる。腸腰筋の裏にある尻筋も弱くなるのでお尻が垂れてくる。



あなたの腸腰筋大丈夫？・・・簡単チェック法

椅子に座り、足を閉じ膝と足首をつけた状態（写真①）で3分以上座っていられますか？ ①
3分耐えられない方は、腸腰筋が弱くなっています。ソファに座って②のように股を開いて
ヘッピー腰の姿勢が長時間続くと、腸腰筋がほとんど使われていません。いわゆる、がに股、
0脚、腰が曲がった姿勢になってしまいます。股を締めて腰掛けることを運動にしましょう。



腸腰筋をうまく動かせるための方法

私たちは、普段腕を後ろに伸ばすことがあっても、足を後ろに動かすことをあまりしていません。そのため腸腰筋があまり働かない状態に陥りやすいのです。

まずは、歩く時③のように後ろ足を残してしっかり地面を蹴って少し大股で歩いてみましょう
座っている姿勢が多い方は、せめて30分に1回は④のようにお尻に手を当てて、息を吐きながら、3秒後屈することを5回ほどやってみましょう。



腸腰筋ストレッチ・・・1 両膝が90度に曲がるようなイメージで片膝立ちになります。（写真⑤）

この時、両足に均等に体重が乗るように体重をかけてください（後足の甲が床に向いているようにすると⑤
いいです）。背中が丸まらないように注意をして体重を前に移し、膝を曲げていきましょう。
後ろ側に来ているものの付け根あたりが伸びているのを感じて左右30秒を目安にストレッチ。



2 仰向けで横になります。片足の膝を抱え込み、引き上げます（写真⑥）。このときに、反対側の伸びている方の
足に意識を向けます。かかとを遠くに伸ばすようなイメージでストレッチを感じましょう。ポイントは自然な呼吸で伸びて
いる感覚を意識することです。左右30秒を目安に



3 うつぶせで、片足をカエル足のように90度曲げます。（写真⑦）

おへそは地面につけたまま、腕立て伏せするように状態を起こしてゆきます。（写真⑧）伸ばしている足の腸腰筋が伸びてゆ
きます。そのまま30秒ほどキープ。もしも、肘を伸ばすまではきつい方は、肘をついて行う。（写真⑨）



福島犬募金箱からのご報告とお礼 福島犬募金箱は、東日本大震災直後に梁川町の浅見さんが作成した犬の形をした募金箱です。募金箱はギャラリー一縁に設置され、絵手紙の売上金、又、支援者の方々からの善意を入れていただいております。



4月度は**12,820円**を東日本大震災ふくしまこども寄附金として福島県庁に送らせていただきました。震災で親を亡くした子供さんたちへの基金として用いられます。神奈川県の中飯様・福島市の野田様はじめ多くの方々のご協力をいただきました。ありがとうございました。お届けしている児童・生徒の方から、寄附をくださった方へ寄せられたメッセージをご紹介します。

こんにちは。ぼくは、小学6年生の男の子です。たくさんの応援ありがとうございます。震災の時は、1年生でしたが、6年生になり勉強や高学年のリーダーとして、自覚や責任を持ってやっています。

【小学6年生】

ご協力誠にありがとうございます。福島の子どもたちの未来の希望につながってゆきますように！

おもしろコーナー（魚シリーズ）

- | | | | |
|----------------|--------------|--------------------|------------|
| 「今、何時や」 | 「クジラ」 | 「この腹の大きい魚は、何という魚や」 | 「ニンシン」 |
| 「この魚、何ぼや？」 | 「タラ（ただ）」 | 「この魚、何ぼや？」 | 「いくら」 |
| 「この魚、いくらや」 | 「ハウマッチ（はまち）」 | 「この魚、いくらや」 | 「1万円」「たこ!」 |
| 「この魚、黒いなあ」 | 「まぐろ（真っ黒）」 | 「夏に食べる魚は何や」 | 「さんま(サマー)」 |
| 「やけどした魚は」 | 「アジッ」 | 「寒がりの魚は」 | 「サメー」 |
| 「やわらかい魚は」 | 「フニャ（鮓）」 | 「この魚、めずらしいな」 | 「久しぶりや」 |
| 「けんかの応援の好きな魚は」 | 「助っ人タラ」 | | |