

健康  
メモ

「お腹のマリをめぐらマッサージ」

私は毎週起きる前、ベッドの中でへそを中心にして手の掌時計回りにさすというか、マッサージをして、腹の「コリ」を柔らかくするようにしています。調子が悪い時はゲップがたくさん出ます。私はへそから左へ伸びる筋が固くなっている場合が多いので、親指で指圧し、筋の「コリ」をとります。たくさんのゲップが出ますね。ゲップが出るのは胃の調子が悪いのかどうかよく分かりませんが、腹中に溜まっているガスを出すと腹が気持ちよくなるのです。このような小さなことを積み重ねることで体調を整えられるのではないかと、私は思つて実行しています。

オリエンタルランド、U.S.J.が閉館を早々に決断したことと比べ、なんとも妥協の結果だと言わざるを得ません。国技と言われるのであれば、国民全体のことを一番に考えられるべきではないかと私は考えます。武漢のような状態になる可能性がある現在、もつと危機感を持つてほしいのです。

それに対し賛否両論が、かしがましく報じられていますが、全員が賛成することなどありえないことですから、首相の責任で決められたのは当然のことです。非常事態には誰かが泥をかぶつて決断をせねばならないのです。今日の新聞では相撲協会の理事長さんが「春場所は無観客開催、感染者が

新型コロナウイルスが拡大・拡散しています。(3月2日現在)  
ウイルスの検査をしたくても、できな  
い人が殆どなのが現状ですが、検査体制  
が整い、ウイルス検査が進みますと  
今の数十倍の感染者が現出してくる  
のではないかと私は思っています。  
中国の状態を見ていて、どう考え  
ざるをえないのではないでしようか。  
安倍首相は会議、会議を重ねていて、  
は何も決まらないと氣付かれたのか、  
遅まきながら、やつと大きなイベント  
の中止、小、中、高等学校の休校の要  
請を突然發表されました。

四月の  
お便り

至言

「達人に訊け！」

「ピートたけし」さんとちょっと  
変わったプロ中のプロの達人さん  
との対談集。面白いですよ！  
話についていく「たけしさん」の博  
学なのにも驚きますが、知らないい  
こぼれ話のようなことも出てきて  
あつという間に読み終えました。

私もどれだけ失敗をし、悔しい思いを噛みしめ、噛みしめて前に向かつて行つたことがあります。振り返つてみると懐かしく思ひ出されます。

感動したこと!

### 「カメラによる 感動！」

私は、週末半日はカメラを持って写真を撮っていますが、カメラを通して大きな感動をいつも与えられてきました。写真のような庭に落ちている木の実、雑草などは



普段全く目を向かない景色ですが、カメラを持つことで、こんな素晴らしい景色を目にすることができるのですよ! また小さな枝に残っている小さな、小さな赤い実など目にも留めないものですが、カメラはこんなに素晴らしい姿を映し出してくれます。カメラは肉眼では見えない、見ようとする世界を、レンズを通して見せてくれ、こんな世界が身近にあるのだ! と感動を与えてくれます。またカメラを通して、今まで目を通して観てこれまで観えなかった景色を切り取って、観る目を養ってくれるので。写真の上手下手の問題ではなく、目を通して観えなかった景色をカメラで切り取る喜びなのです。道端にも、家の中にも、小さな庭にもそのような世界はたくさんありますよ。

写真を撮るのは他の人に見せるためではなく、自分がそのような世界を見るためにあると言つてもよいのではないでしようか。感動こそが生きる喜び!! 感動こそが生きる喜び!!

感動こそが生きる喜び!! 感動こそが生命!!!



## おすすめの音色

Stan Getz for Lovers

•背景  
好きなStanGetzが吹くサクソフォンから流れ出る静かな音色は夜聴きますが、このCDは独り吹くサクソфон、ビルエバンスやオスカーピーターソンなどとの共演もあり、楽しめます。



私は車をゆっくり走らせて車の中から見て回るくらいです。ホノルルもいろいろ危ないエリアがあちこちにありますので、夜は歩かないほうが安全。ワイキキも裏の方で危ないところもありますので、要注意。女性は特に公衆便所には注意してください。レストランやCafeなどのトイレを利用されることをお勧めします。

ビーチではビーチボーキたちが若い日本女性をひっかけるために狙っています。片言の日本語で話しかけてくるので、絶対に付いて行かないことです。彼らは若い日本女性をカモにしているのです。そんなことは誰も言いませんし、書かれてもいません。ニュースにもなりません。ご注意ください。

## チユーリップ ひらきすぎたる 憔いかな

鈴木 真砂女

男にはなかなかこのように詠めないような気がするいい句ですね。私は、

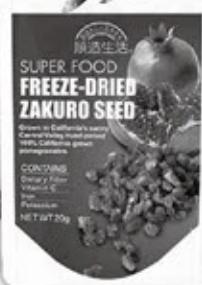
## チユーリップ カメラの中で 踊るよう

12月にはチユーリップの球根を100個ばかり庭に植えます。2月中旬にはもう芽立ちして、今年は背の高い、低いはありますが色とりどりどんな花が咲くだろうと楽しみにするのです。

森下の  
スタッフ  
第六十四回



『買つてよかつた！』  
ちょっととご紹介♪



女性特有の不調に役立つザクロ。ジユースも愛用していますが、小腹がすいたときはこちらです。最も栄養価が高い種こと乾燥させているため、まるごと食べられ、砂糖も使っていないので罪悪感ゼロです(笑)。ちょっと種は固いのですが、果肉部分はサクサク食感、甘酸っぱくて美味しいですよ。

FOD9454  
フリーズドライザクロの実 (20g)  
税別800円／税込864円  
詳しくは、フリーダイヤル  
0120-103-712



3500gの  
しじみをギュッと  
1瓶に凝縮!!

FOD9662  
しじみエキス100%  
大和蜋 純粹エキス 肝助(50g)  
税別6,000円／税込6,480円  
詳しくは、フリーダイヤル  
0120-103-712

私は肝臓数値が高めですので、これを小さじ1/2位を3日一度飲んでいます。深酒したときはすぐ飲みます。少し高いですが、身体が一番です。お試しください。

これが持つ生命力がその場所に力を与える存在なのです。

彼等の気と力で居場所を満たし、私はそのような気と力を吸うことです。

嫌われても、好かれても、それが自分のことなので仕方のないことです。老若男女様々な人が読まれていますので、できるだけ思つてもらいたい」等の気持ち

は、さらさらなく、自分をさら

書くなあ！」とのメールや手紙

をもらいます。

私が感じたこと、思ったこと、考

えたこと等をそのまま飾ること

なく、赤裸々に書き綴っています。

私の友人からは「よくそこまで

置きません。一つでも壁から

らかの影響を受けていることで

しょうから、嫌な思いのするもの

は置きません。一つでも壁から

除けてみると、それがよく分か

りますよ。除けたその空間は穴

になります。抜けたその空間は穴

になります。抜けたその空間は穴