にこにこ新聞　平成25年 9・10月号　第62号

日々楽々

浅間設備工業㈱：発行

形の折り目、心の折り目

日本には「道」という考え方があります。「空手の道を極める」といえば、空手（武道）の精神真髄を学んで習得し、明らかにすることです。その過程は「形から入り心に至る」です。

武道では、技の習得とともに礼節の大切さも合わせて指導します。礼とは相手を尊敬し、自分を謙遜し、行いを丁寧にすること。節とはその場に応じた行動をわきまえることです。

しかし、こうした精神論を子どもに説いてもなかなか理解できません。そこで稽古の前後に正座をして黙想し、道場訓を斉唱してお互いにあいさつをかわすことを繰り返す中で、自然と礼節の意味と大切さを理解させ、身につけさせる。これが、「形から入り心に至る」ということです。

折り目正しく。
襟を正す。
躾をかける。
つつましく。
袖振り合うも多生の縁。

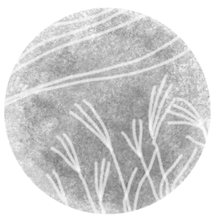
これらの言葉は昔から「きもの用語」として使われてきたものです。きものをきちんと着ることで生活習慣が自然に整って健やかになり、礼儀正しい心や人間性を培っていくことにつながるのだそうです。また昔の人は、きものがからだを包むことで奥ゆかしさやつつましさ、慈しみや和の心を身につけていきました。これも「形から入り心に至る」です。

あいさつの場面ではあいさつができ、感謝の場面では自然と感謝の言葉が出て、敬う立場の相手には敬意をもって謙虚な態度で接する。おそらく昔の日本人ならどれも普通にやっていたことです。

それが今では、あいさつができるだけで「ちゃんとしている」とほめられます。あいさつや感謝といった当たり前のことを、身についた所作として自然にできる人が少なくなったからでしょう。形が崩れていたら心には至れません。

礼節を重んじる人や折り目正しい人は、周囲からも好感を持って受け止められます。わきまえのある所作は誰の目にも美しく映るだけでなく、「きっと素敵な親御さんだろう」とか「たくさんの人に愛されているのだろう」とか、所作という形からその人の心の育ちまで垣間見えるのです。

心という目に見えないものを整えるには、心としっかりつながっている「形としての所作」を整えることが大切です。心を整えたければ所作を美しく。折り目正しい行動は心の折り目を正します。どんな所作も、その人のそのままを表すことを忘れないようにしたいものですね。



この日、何の日？

九月十五日は「ひじきの日」

カルシウムや鉄分などのミネラルと食物繊維が豊富なひじきは、健康食、長寿食として親しまれています。古くからひじきの産地であり、「伊勢ひじき」で全国に知られている三重県のひじき共同組合は、「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください」という願いを込めて、旧敬老の日である9月15日（旧敬老の日）を「ひじきの日」と制定しました。

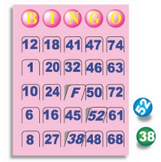
ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。黒くて短い鹿のしっぽに似ているところからきているそうです。茎の部分を「長ひじき」、紡錘（ぼうすい）形の葉の部分を「芽ひじき」と呼び、一般的に長ひじきは歯ごたえがあり、芽ひじきは柔らかく食べやすいとされます。

海岸の岩から刈りとったひじきは渋味があり、そのまま干しても硬くて食べられません。水洗いしたあと釜で長時間蒸して天日干しすると、店頭に並んでいる乾燥ひじきの完成です。

連日の暑さ・・・「熱すぎる」

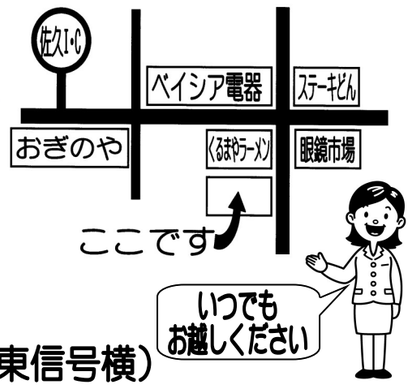
今年は、梅雨明け発表から涼しい日がありましたが、それを過ぎてから連日の暑さ高知･四万十市では国内史上最高気温の更新しましたね。佐久地方も暑く、外にいても室内にいても汗が噴き出てくるので、タオルや着替えが足りなくなってしまう日もありました。そして、水分・塩分補給の源もだいぶ消費しました。寒いよりはいいのですが、暑すぎるのも・・・。

平成２５年 ビンゴ第5回



5回目のビンゴ発表！
前号もビンゴ当選者が出ませんでした。
ちゃんと届いているのかな？？？
連絡順になりますので、お早めにご連絡を！！

47・22・52・37・8・17・?

？の数字はこの新聞の中に！さがしてみてね！

リフォームもできる身近な水道屋さん
浅間設備工業株式会社
☎ 0267−67−4130
FAX　0267−68−5831
E-mail　info@asamasetubi.co.jp
http://www.asamasetubi.co.jp
住 所　佐久市岩村田住吉町159-3（佐久I.C東信号横）