ごあいさつ

野の草に露が降り、日に日に朝寒夜寒がつのります。
皆様、おすこやかにお過ごしでしょうか。
いつも『神秘の健康力』をご愛用くださり、誠にありがとうございます。

木の葉や蔦が色づくと、振り返ればあっという間に過ぎ去った時代が甦ります。大勢の学生で温もった図書館、赤々と燃えるような夕焼け空の下、短い日を惜しんで遊んだ子供のころ…。きれいな落ち葉を拾い、クヌギや櫨、樫のどんぐりを集めた記憶は鮮明です。甘い味のマテバシイは、あっという間になくなりました。

落葉のカルタ

金子 みすゞ

山路に散ったカルタはなんの札。
金と赤との落葉の札に、虫くい流の筆のあと。
山路に散ったカルタは誰が読む。
黒い小鳥が黒い尾はねて、ちちッ、ちちッ、と啼いている。
山路に散ったカルタは誰がとる。
むべ山ならぬこの山風が、さっと一度にさらってく。

山風が落ち葉のカルタをさっとさらうように、寒い日もいきなり来ます。
そろそろ、セーターやコートを手の届くところに置きましょう。毛玉もきれいに取っておけば、急に寒くなっても慌てなくてすみますね。暖房機器も電源を入れたら正常に作動するか点検し、フィルターの埃を取っておきましょう。節電のため、窓辺のカーテンを厚手の生地に替え、床にラグを重ねて部屋の保温効果を高めます。
紅葉のような暖色を部屋に取り入れるのも一案です。色で目をだますことができるらしく、部屋の配色が暖色系と寒色系では体感温度が3度ほどもちがうとか…。
衣類では、首、手首、足首の「3つの首」を冷やさないことが身体を保温するポイントです。一番寒さが辛い時期ですが、早くから厚着をして真冬に凍える思いをしないよう、保温ポイントを押え、薄手の羽織り物で体温調節し、身体を寒さに慣らして行きましょう。

（裏面に続きます）

日が短くなり景色も色あせてくると寂しい気分になりますが、夜なべにいそしむには絶好の季節です。趣味や読書、手仕事など、家で楽しめることをいくつか準備します。不思議なもので、家での楽しみが増えると、仕事や家事もササッとすませるようになります。家庭菜園はいかがでしょう。暖かい部屋はリーフレタスや水菜などの水耕栽培に適します。食べる楽しみもさることながら、部屋に緑を増やすこともできますね。ゆっくりと流れる晩秋のひと時、学生時代に触れた近代文学を読み返すのも素敵です。

宮沢賢治、夏目漱石、森鴎外、太宰治、芥川龍之介…文学の森を散歩すると若いころとはちがう新鮮な感動を覚えます。時代や年齢とともに読む本も変わりますが、動乱の明治を生きた文豪たちの作品は、人間の心の根っこの部分をぎゅっと掴む説得力があります。

夕焼け空を見上げると、雁が静かな動きと素敵な早さで一列に飛んでいます。地上では音のない光景ですが、きっと雁たちはバタバタと羽の音をたてながら、一生懸命飛んでいるのでしょう。一団の中には、弱り、年老い、息切れしているものもいるでしょう。前後に秒動し遅れたものを支え合って、一団のまとまりを崩さず勇ましく黙って飛んでいます。飛ぶ生活の中に、親子、兄弟、仲間への温かさを感じます。

「大切なのは、どれだけたくさんのことをしたかではなく、どれだけ心を込めたかです」そう言ったマザーテレサの言葉が胸にしみます。

色づいた葉が散り始めると、秋も終わりに近付きます。

身体も心も風邪をひかないように、あらゆるものから温かいエネルギーをいただき元気に生きましょう。

皆様のご健康をお祈りいたします。

金氏高麗人参株式会社
お客様係　久郷　直子