



はじめ君、いつもニコニコ顔でいいですね。笑いヨガの後継者にできそうです(^o^)でも、最近自我に目覚めたのか、すぐに反抗します。思い通りにならないと「いやだあ〜」の連発!



はじめ君の母親(娘)を蹴飛ばそうとします。でも母は怒りません。「ぶつたり、蹴つたりすると痛いんだよ!?!」と言いつつ聞いています。さすがわが娘!感情で怒ると教育にはなりません。一回くらいガツンとやってやれ...とも思いますが、最近の我

が子に対する若い親の虐待や置き去り、殺人などを目にするのとホッとします。

この切れる感情というのは糖の摂りすぎと言うのが分かっています。今の若い親たちはジャンクフード(スナック菓子・ファストフード・カップ麺・コーラ)が大好きです。と言うよりもそれで育ってきました。だから、自分の子供にも主食のように与える事に抵抗がありません。パンやご飯も糖質です。ビッグマックを食べながらコーラのサイズを飲む。大事な体内のミネラルは消費され、血糖値は一気に上がり、それを下げるために大量のインスリンが出ます。低血糖状態になり脳に多大なダメージを与えます。

何度も言っていますが、体は食べものでできています。食を正せば、心も身体も健康になります。これから医学部のカリキュラムに、ぜひ「栄養学」を取り入れて欲しいものです。

先週の大雪はすごかったですね!「ここはホントに相模原?」って思いました。雪が去っても、3~4日は雪かきに追われました。でも、猛吹雪の中、異次元の世界を体感しました。日常からちよつと離れた世界を経験するのも、今を見つめるのには、いいことです。



雪と言えば、今ソチ冬季オリンピックで、たくさん感動が生まれています。その中でもフィギュアスケートの浅田真央ちゃん。20日のショートプログラムで、全てのジャンプを失敗し16位。しかし、翌日のフリーの演技では、自己最高の142.71点を出し6位入賞を果たしました。すばらしいの一言です!

わずか1日で立ち直った背景に佐藤信夫コーチの後押しがありました。真央ちゃんは、フリー当日の朝までショックを引きずっていました。佐藤コーチは「どんな状況に追い込まれても選手は気持ち次第だ。リンクで何かあったら、俺が助けに行つてやる」と激励して、真央ちゃんは吹っ切れたようです。

「人は自分が思ったと通りになってしまう」笑いヨガで学んだ考えと同じです。「もうダメ、また転んだらどうしよう」と考えていたら、多分その通りになったでしょう。コーチの「気持ち次第だ」の言葉にスイッチが切り替わりました。ほんとに感動しました。ありがとう!!

22日付の読売新聞の編集手帳にいいことが書かれてありました。「心が凋む(しぼむ)」、の凋。「凜として(りん)」の凜。意味するところは正反対だが、部首は同じ「冫」のにすい辺。「にすい」の意味は、氷を透かして見える筋目の事とある。「凋んだ心のままおぼろげに流すのか?それとも、凜として舞うのか?さあ、どっちだと...

「勝つために全力を尽くすのは、じつはやさしい。負けと決まった後に、全身全霊を込めるのは誰にでもできることではない。その強い心にテレビの前で、にすいの言葉をもう一つ、「凄い」。

思い出す五行の歌がある。「いっせ/大きく凹(へこ)もうか/いつか/多くを満たす/器になるのだ」(伊藤袖月)。一夜にして、器をうれし涙で満たした真央ちゃん。時に金メダルより美しいものに出逢える。

以上読売新聞より
何年もかけ厳しい練習を積み重ねてやっとなつた晴れ舞台。失敗は許されない、この一瞬で決まってしまう。緊張しない方が不思議です。感動を与えてくれる全選手に感謝します。ありがとうございます。(*^_^*)

はじめてとらきち君からの手紙を読む方へ、はじめ君は店長の初孫です。多少の可愛いがりすぎは、お許し下さい。