

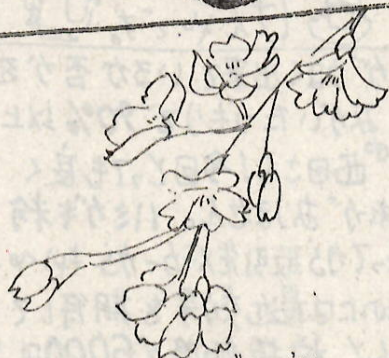
うぎはぎ

第126号

2021年4.5月



〒959-2021 阿賀野市中央町2-10-10



おまかせを
書いてみました。

一気に春爛漫。

あんなにすごい雪だったのに
季節はちゃーんと巡って
きますね!

今私の心に響いている
言葉がコレです。

桜を見上げては “ああ〜キレイ”
散るさまを見ては “なんと潔ぎいいこと!”

桜ばかりでなく
チューリップ、スズラン、水仙、夕しほ
いえいえ野菜もそうですね。



自分の花を咲かせるための
根っこ部分。
どんな学びを どんな栄養
を与えればいいのか?

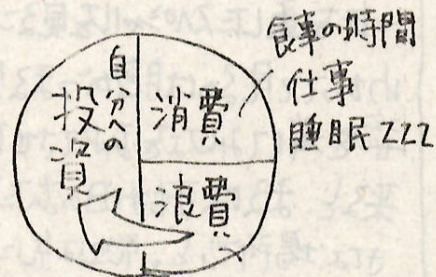
例えば 私は 20年もの間 合唱を
していますが、発声の「あ」の字も分らない
私たちが気ががに1つ1つ指導をいただき
それを繰り返すことでなんとなく体が学習
して「響かす」ということが ちと分かり始
めた気がしています。学んで行動する
... これも根っこ。

花みれば 咲かせた根っこ の 枝を 知れ

この様に根っこの
育成には時間か
かかります。

時間はすべての人
に平等に与えられてい
ますよね。
その使い方を意識
することが大事!

と、先日学んで来たの
でシェアします。



- ・帰るとすぐつけるTV
- ・ついついダラダラと
見てしまう ケイタイ etc

という浪費の時間を
意識して学び 自己成長に
まわす。

これは お金も一緒で
どこにお金を使うか!?

お金に対して 良いイメージを持ち
自分もまわりも喜ばせてくれる
基金を作るのもいいそうですよ!!

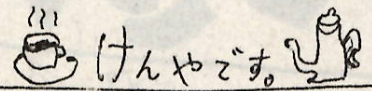
人生百年。老朽になった時に
みごとに花を咲かせましょう



Staffの^{スタッフ}声



歯医者さんにホメられた。



定期的(3ヶ月)に近所の歯科医さんに通っています。毎回ハミガキがうまく出来ているか否かを薬品?を使って見てくれます。その結果が数字で出てきます。いつもキチンとみがいたつもりで90%以上をめざしますが良くて70%台でした。ところが先日その検査をすると『西田さん!今回とっも良くみがけてました(キイ率92%)それにいつも歯に着色がみられるのにそれがありません。ハミガキ粉でも変えましたか?』と超うれしい!!質問がありました。……そういえば今年になってから取引先メーカーからキャンペーンで試供品(と言ってもたった1本)のハミガキチューブをもらっていました。こういうものには最近効果を期待していなかったのですが、カタログを見たら値段に超ビックリ!!なんとなんと税抜価格で6000円とありました。「こんな高いの売れるはずないよなあー」なんて思いましたが、高級品?をお試ししてみようと思っていたのでした。……それで「ハイ!変えました。高いモノに!!」と叫ぶように答えてしまいました。それを令子さんに話したらさっそく使ったようで「このハミガキ粉すごいネ!!着色が無くなったヨ。」の言葉が返ってきました。最後にCMとなってしまいましたがこの件でご興味の
ある方は 私にさっそく声をかけてみて下さい。

たまにBSで「まいにち養老先生、ほどきまる」を見ます。「まる最後の冬」というのを知り、運良く2020年一年を通したスペシャルを見ることが出来ました。83歳の先生と18才の猫まるが「過す春、夏、秋、冬。わかて見るのは月日が過ぎる思いです。秋から冬、部屋で1日中寝ている事が多くなり、ある時は突然姿を消してみんなをあわてさせた事も。最後の時は先生の留守中でした。知らせを受けてもどって来ると、まるは木曜日あたりに横たわっていました。奥さまが「まだ病院でも息のあるうちに大急ぎな場所だ」と。先生は先にいったまるの頭を何度もゆすりなでてから無言で家に入って行かれました。いつもの場所で、やさしい光に包まれて、まるの「あつに」あとだけなくてかわいい顔にビックリしました。まだ私の頭の中に残っています。あらすじのような文章でゴメンなさい。鼻水をすりとりながら、書きました。養老先生とまるの別れは本当に心に残りました。 丸田マリア。

健康診断

毎年受ける健康診断でいつもチェックを受けるのが「コレステロール」
日頃の生活の中で気にしかけていたのが、たかたか改善は難しい。
体質だからと言われ、あきらめ、そのうち薬が必要になるかと思っていました。
ところが私にとって良い食物、取らない方が良い食物と具体的に教えてもらって、
とろろ、なんとバナナ、大好きな麺類、パンなどの小麦類は控えるようにと、
アーモンド、バナナ、プルーン、豆などを取る池をお勧めされました。
あとよほど水も取る池、それを続けたところ、検査の数値に
改善がみられ、薬の必要はなしと診断を受けました。右穂園