

2024年7月29日

暑中 お見舞い申し上げます。

街の中で 出会う一人ひとりと 交わす言葉は、決まって「あついですわえ」というくらい、厳しい暑さの続く毎日です。

ほんとうは「お元気そうで何よりです」とか「お幸せですか」...とか「夏はわくわくしますね」みたいなあいさつを 交わし合いたいのですが...ね。

どうぞ みなさん、水分・塩分をしっかりと摂り、そして できるだけたっぷり のり睡眠が確保できるように工夫して、今年の夏を元気に過ごしましょう！

尊敬する医者の石井仁平氏は「医者である先生の元気の秘訣は？」と尋ねられたのに対して 次のように答えられていました。

病に焦点を当てれば 病が増える、幸せに焦点を当てれば 幸せが増える...

病気ではなく一人ひとりが願う幸せにむけて 生活習慣と医療の使い方を工夫する 私の専門は 幸せなので、きっと将来、幸せすぎて死ぬと 思っています。

健康の秘訣は 夜は寝ると、健康な人とつき合い、健康や幸せに焦点を当てて生きること、そして なるべく医者にはかからないこと。

個人的には、日光をよく浴びる、ご飯と伝統海塩の味噌汁と納豆と大根生姜おろしを食べる、運動する、好きな人と楽しく過ごす、などを心がけています。

「しあわせですか しあわせですか あなたは今...で 始まる さだまさしの「しあわせについて」の曲を流しながら これを書いています。 この夏「健康の秘訣」や「幸せ」について 何と答えられるのか考えてみたいと思いました。

園長 升光 泰雄