

コラムの部屋



心がほっとする時間。。

近頃の出来事

「友達」

上海酒家
店長 廣田 麻美



広報部長 太郎くん

中国料理 上海酒家
久留米市六ツ門町2-16 第5泉屋ビル6F
TEL.0942-39-8139
営:11:30~14:30、17:00~21:00
休:水曜

shanhaishuka



あけましておめでとうございます。あつという間に新年を迎えました。本年も宜しくお願いします。

去年2回の骨折やら、3回の肺炎ばし、恋のドキドキの痛みではなく、単なる疲労の痛みじゃった(涙)痛いから始まった新年。ただ、年末にウチでプチプチ中学の同窓会があり、たった5人やったけど、めっちゃ盛り上がり、7時間以上滞在。大変迷惑なお客さんじゃった。ウチも含めて(笑)

けど、やっぱり友達かな? 幼馴染かな? 子供の頃の集まりは沢山思い出が溢れて楽しい時間じゃった。過去の忘れていた、自分がめっちゃあったよ。勝手に人が漕いどる自転車に腰掛け、早よ、ウチの家に送れとか言ったり、学校まで乗せてけ! とか言ったりしたゲナ(涙) 覚えとらん。

何でアンタ、俺の自転車に乗ってきたと? ち、聞かれてもねー? ようわからんけん、早い移動の方が良かったちゃね? ち、言ったばってん。まあ、楽しかった、ありがとうねー♪

神社へ、 OMAIRIに。

【下庄八幡神社】

〒835-0024 福岡県みやま市瀬高町下庄1397
TEL.0944-62-3562

平安時代末期に創建され、2031年には鎮座900年を迎える歴史と伝統のある神社です。毎年12~1月には、和傘をモチーフにしたライトアップが施され、幻想的な雰囲気を楽しむことができます。手水舎には季節に合わせた水引アートが施され、参拝者の目を楽しめています。境内の中心には、大切に受け継がれてきた樹齢800年を誇る「大楠」のご神木がそびえ立ち、境内には、楠の木から桜の花が咲く縁結びの「愛成の木」もあります。開運、厄除けをはじめ、安産祈願や子供守護、お宮参り、交通安全などのご祈禱を行っております。人が出生してから一生を通じて訪れる大事な節目にお祈りいたします。

御祭神／應神天皇(おうじんてんのう)、仲哀天皇(ちゅうあいてんのう)
[應神天皇の御父君]、神功皇后(じんくうこうごう)[應神天皇の御母君]



拜殿



下庄八幡神社夏大祭「八朔祭」



手水舎みずひき

御朱印

家具屋の思い出話

Cozy Flat
オーナー 仲洋史

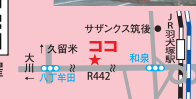


「早くお風呂からあがってよ。」「もう正月になるよ!」兄は大晦日の11時半くらいから風呂に入り始めた。僕は心配で兄に伝えた。うちでは新年を迎える12時にとりあえず家族みんなで「おめでとう」を言うのが習わしだった。それ以外は何もないごく普通のサラリーマン家庭。子供たちは育つと大人びてアウトローを気取ろうとする。正月なんてどうでもいいじゃないかと強がって、俺は風呂で迎える!と思ったんだろうがそれでも正月を意識している事には変わりなかった。僕にせかされて兄はしぶしぶ風呂から出て恒例の「おめでとう」に参加した。万事めでたしめでたしと僕は学級委員のような気持ちになった。大きくなった子供たちはそれぞれの生活をはじめ、正月の「おめでとう」は毎年とはいかなくなった。紆余曲折があり僕は妻の実家で正月を迎えることになる。「なんだこれは?!」すごい料理が並んでいる。本家の正月とはこういうものか?これが初めてお邪魔したときの感想だ。義父は、誠実でかげひなたがなく器が大きく背筋が伸びていた。義兄は剣道の有段者で家業のほかに消防団にも入っていて子供も剣道をしていた。正月の早朝から道場で稽古をつけてきたという。僕の生まれたサラリーマン家庭ののびりした正月とはかけ離れていた。たまたま訪ねてくる親戚や父親の部下の人とどう接していいかわからないまんくらな子供たちのささやかな正月とは全く違っていった。妻の家の正月は、着物を着た義父さんの

「妻の実家の正月」



Cozy Flat
筑後市四ヶ所菅原田460-1
TEL.0942-52-3480
営:10:00~18:30 / 休:水曜、第2・4木曜
@cozyflat5252

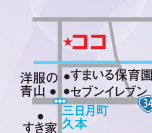


ご挨拶の言葉から始まる。皆正座してその言葉を待つ。流石町会議長選言葉が重い。お屠蘇をいただき、厳かに食事に入る。天才的に料理が上手な義姉さんと義妹が腕を振るったこまっしやくれたオードブル的なものが桐の箱に入っており圧倒される。テーブル二つにびっしりと料理が並んでいて圧巻だった。少し落ち着き気が付くとずっと義兄からお酌されている。飲まされる。そのたびに返杯するから兄もびっくりする位飲むのだがケロっとしている。二人とも飲む飲む。心の中で叫ぶ。君は体育会系だから強いかもしれないが僕はそうじゃないぞ! そんなことはお構いなしに飲まされる。そして近所の3社参り、さすがに田舎のお正月はすごかった。本家の本家?もう意味わからないが、おばあちゃんの家に行く。これが古い作りの家でとても寒かった。畳の縁からスースーと冷たい空気が上がってくる。誰かがトイレに行こうと広縁のガラス戸を開けると部屋の温度が瞬時に外気温と同じになった。部屋の中で吐く息が白い。でもなんだかみんながいるところが本当の厳かな正月と思われて、慣れない私としてはとても楽しかった。お義父さんもおばあちゃんももう鬼籍に入られたが、まだ私は忘れられない。百歳を越えたおばあちゃんに「お酒はもうそのくらいにしてご飯を食べなさい。」と叱られた思い出が胸に残る。また正月を妻の実家で迎えることができるのが嬉しくて仕方ない。

思い巡らす 心とカラダの コンディショニング ◎深呼吸をする◎



あいうら接骨院・鍼灸院
佐賀県小城市三日月町堀江57-1 / TEL.0952-73-3228
院長 相浦 利孝



手のひらに「人」と書いて飲み込む。この昔ながらの「緊張」を和らげるおまじないは、1回より2回、2回より3回、多く飲み込んだ方が、より「リラックス」効果が期待出来ます。なぜならば、多く飲み込む事、つまり息を多く吸う事で、より多くの息を吐く事が出来、深呼吸を誘発する事が出来るからです。

諸説ありながら、語り伝わってきた先人たちの教えを、あいうらなりに解釈し、解説したいと思います。まず、「手のひらに「人」と書く」という行為は、その行為自体に集中させて、周りの状況から意識を逸らすという意味で、大きな「リラックス」効果があると思えます。ただ、カラダの中の状況を想像すると、手のひらに書いた「人」という無形のモノを飲み込むという行為に、かなり合理的な意味があると考えています。

このおまじないを発動させる場面としては、精神的ストレスがかかった緊迫した状況で「呼吸」は浅く速くなり、カラダは、「酸欠」に加え、「二酸化炭素濃度」が上昇してしまっている状態と想像します。また、「酸欠」と「二酸化炭素濃度」が高い環境下では、細胞が電氣的エラーを引き起こし、更にパニック的な「浅くて速い呼吸」になってしまいます。「浅くて速い呼吸」の時というのは、吸った息が肺に留まる前に素早く吐いてしまっていて、肺で「酸素」と「二酸化炭素」のガス交換が十分に行われていません。このように「浅くて速い呼吸」を分析する事で、このおまじないの合理的な意味と対処法が見えてきます。対処法としては、深くゆっくり「深呼吸」をする事です。ポイントは、大きく深く息を吸い込み、吸った息を肺に留め、ガス交換の時間を確保する事だけを意識します。その後、吐く事は

意識せず、脱力し、自然に任せる事です。吸った息を肺に留める事で、ガス交換が十分行われれば、次第に「呼吸」は、深くゆっくりと落ち着いてきます。

おまじないの解説に戻します。「人」と書いて飲み込むという行為自体、吸い込んだ息を体内に留め、ガス交換を促す行為だと解釈すると、このおまじないの合理性がより深まると思えます。また、2回、3回と多く飲み込む事が、更にガス交換の時間を伸ばし、吐く量も増やす事が出来るので、より「深呼吸」を誘発する事に寄与していると言えます。

私、あいうら、「呼吸」の概念には、一般的に生命維持の為に行う側面ともう一つ、おまじないの側面があると考えています。なまじ、おまじないの非科学的な表現をしましたが、「呼吸」は、心とカラダにアプローチ出来る合理的な、もう一つの概念になり得ると思っています。「浅くて速い呼吸」は、カラダに負担がかかります。一方で、意識的に行う事で、瞬発的な集中力を上げたい時やテンションを奮い立たせたい時などに役に立ちます。「深くゆっくりした呼吸」は、言わずもがな体を休め、心を穏やかに落ち着かせてくれます。ただ、これもまた一方で、多用する事でやる気が出なくなったり、体のだるさや頭痛などの不調を感じたりする事があります。このように「呼吸」と心身のコンディショニングは、相互に影響し合っています。つまり、心とカラダのコンディショニングは、「呼吸」の仕方次第で良くも悪くも影響されると言えます。今、現時点での心とカラダのコンディショニングが悪く、居心地悪ければ、これまでの「生き方」が影響しています。「生き方」を変えるしかありません。「息」の仕方は、「生き方」に通じています。「呼吸」の仕方を変えれば、心とカラダの未来は変えられると、私は思っています。