

『最期の思いやり』

看護師 嶋寺さん 39 (東京都江東区)

15年前、働いていた病院に、がんで入院している60代の男性がいた。盲目の方だった。

彼は、病棟の中を白杖(ハクジョウ)を持たずに歩くことがあった。曲がり角も、まるで目が見えているかのように迷うことなく曲がった。聞くと、角では空気が軽くなる感じがすると言っていた。

そんな彼が闘病の末に亡くなった時、奥さんは明るい光がともった懐中電灯を彼の手に持たせた。

そして、「お父さん。光を持って行って」と涙ながらに語りかけていた。

今でも懐中電灯の光を見ると、あのときの彼と、やさしい奥さんのことを思い出す。

『光』というテーマへの投稿でした。

泣けますね……。

昨春、ヘルパーの資格を学んだ時に盲目で手を引かれて歩く体験がありました。本当に怖いです。

「光」が見えることは、当たり前ではないのです。五体満足にいただいたこの身体がどれだけ有難いか。目の前の人を笑顔にするだけでもいいのです。与えられた使命を全うしたいものです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

『あなたはあなたになっていく』

出逢いで人生は広がり
別れで人生は深まる

幸運で人は自信を深め、
不運で人は成長する。

順縁(好きな相手)は人の心を癒し、
逆縁(嫌いな相手)は人の心を磨く。

得意分野は自分らしさを伸ばし、
苦手分野は自分の視野を広げる。

愛されることで人は柔らかくなり、
愛することで人は強くなる。

夢は新しい物語の始まりで

夢の終わりは次の物語の始まり。

心に押し寄せる波は

激しくもあり 優しくもあり

強くなりたいたいと戦えば

荒ぶる波に叩きつけられ傷を負う

でもその後必ず

包み込む波がきて 傷を癒してくれる

そうやって あなたは磨かれ

あなたはあなたになっていく

フエイスブック「幸せはいつも」今

ここにある」大樹さん より

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【縁は異なるもの】

若いころ、ある女性と初めてデートをするようになった。それで、彼女の家まで歩いて行っただけです。ドキドキしながらね。

ところが、彼女の家のそばの小道を曲がったところで、中年の男性と出会い頭にぶつかって、足も踏まれた。相手の男性は、自分の不注意で怪我をさせてしまったのではないかと恐縮していました。

でも私は『大丈夫ですから』と言い、『みんなに石頭だつて言われるんです。そちらこそお怪我はありませんか?』と返したのです。すると、その人は驚いて笑いだした。そのあと私は、では失礼しますと一礼して、彼女の家に急ぎました。

そして、家について15分ほどしたところで。玄関のドアが開く音がすると、彼女が言ったんです。

『パパ、おかえりなさい!彼が来てるの、会ってちょうだい』ってね。なんと、そのパパは、さっきぶつかってきた人だった。あのときは近所に買い物に行く途中だったらしい。

彼は、いい男を彼氏に選んだと言って娘をほめた。私のことを思いやりのある礼儀正しい若者だと言ってね。そのきれいなお嬢さんは、私の妻になつてもう半世紀近い……。

ポブ・バーグ&ジョン・デイビッド・マン氏の著書『あたえる人があたえられる』

(海と月社)から「心に響く言葉より」……

相手によって、ぞんざいになったり、あるいは丁寧になったりする人がいる。どうせ二度と会うことはないから、あるいは、目下に見えるからと、見下したり、粗略に扱う人のことだ。

「縁は異なるもの」という言葉がある。男女に限らず、どんな縁で、どこで結びつくかわからない。

「お天道様が見ている」
どんなときも、誰に対しても、丁寧で礼儀正しい人でありたい。

出典:メルマガ「人の心に灯をともし」
<http://ameblo.jp/hiro117/>

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

ウソ? ホント? 信じる? 信じない? 自分でトコトン学ぼうシリーズ!

突然健康診断の新基準が発表されました。医療、薬、食品、電磁波、放射能……、話題になる多くの問題と、それらに関わる社会的背景などの問題を、この数年、一部の医師や専門家の方などで、著書や講演等で熱心に語り伝える方が増えてきました。まさか?と思われることも多く、ご興味をお持ちになりましたら、ぜひご自身で多方面から納得するまで調べ、学んでいただきたいと思えます。ということで、少しづつご紹介していきます。

先月初め、「しょうぶな子どもをつくる基本食」というタイトルの幕内秀夫先生の講演を聴きました。幕内先生は、たまたま、前日のテレビ情報番組「とくダネー」で、和食の給食を提供している新潟県三条市が「ご飯に牛乳は合わない」として、今年12月から来年3月まで試験的に給食から牛乳を廃止する」という話題に対してコメントで出演されていました。その給食や牛乳の是非に関しては、ご自身でお調べください。
「粗食のすすめ」「変な給食」など、多くのロングセラー書籍もある幕内先生に話していたいただいた講演の中で重要に感じた部分を抜萃、お伝えします。

家の土台のように、子どもの食生活で大事なことを、6つの提案。

「しっかり、外遊びをさせましょう」
空腹は最大のごちそうです。遊ばないと、「目」で食べるようになり、手の込んだ料理でないと満足しなくなる。

「子どものための食事は作らない」
大人の食事で食べられないものは、子どもに必要な料理。ごはんでお腹一杯にしてあげれば十分。子どもの喜ぶ「美味しい物」は、身体に一番良くない「砂糖と油」 お ランチなど。

「子どもの飲み物は水・麦茶・ほうじ茶」
成長期の子どものは、代謝が激しいため、水分欲求が大きい。したがって、飲み物の選択はもっとも大切。飲み物は、水分を補給するものであって、熱量(カロリー)をとるものではない。飲み物で熱量をとってしまうと、きちんと食事をしなくなる。

多くの清涼飲料水等が簡単に手に入る現代、特にこの『飲み物』に気をつけることだけで子どもの健康に関する半分以上解決する、最も重要なこと。

「朝、ごはんをしっかり食べさせる」
朝食は「ごはん」とみそ汁。

副食は、焼きのり、納豆、佃煮、梅干し、ふりかけなど常備食で。パンはお菓子を食べさせているようなもの。

「子どものおやつは食事」
子どものおやつは、4回目の食事。おにぎりやのり巻きなどで。あるいは、うどん、そば、さつまいも、トウモロコシ、せんべいなど、穀物、「いも類」。砂糖入ったものや油脂の多いお菓子やスナック菓子は買わないように。

「カナカナ主食は日曜日」
ラーメン・パン・シリアル・パスタ・ピザ・ハンバーガー、焼きそば、お好み焼きなど、「油型」の主食は、週に2、3回までに。カタカナ主食は副食にもなりません。

「ご飯少なめのカラフルに凝ったキャラ弁を作っている幼稚園児のお母さん方に、白ご飯八割、二割は保存食などの簡単なおかずの弁当に切り替えてもらうという実際のビデオがありました。」

心配をよそに、しっかり完食してくる子ども達。そして、作る手間が40分超から10分程度になり、朝食もしっかり食べてくれ、子どもとの会話の時間も増え、子どもの病

気も減り元気になったという報告でした。また、子どもは大人が好むような苦いもの、辛いものが苦手なのは当たり前。ピーマンなど、無理に与えるのは良くないとのこと。いも類などの甘いものは大好きですが、とにかく大人が我慢して、お菓子類などを与えないように努力をとのことでした。

今回の講演会は、友人達の主催で当社も後援させていただきましたが、参加者の方で、今後、内海聡(ウツミサトル)先生の講演会を主催するという方と知り合いました。内海先生は、薬漬け、薬害、依存という問題を鑑み、一般的な精神科治療を行っておらず、向精神薬や内科系、鎮痛系の薬の減断薬、およびワクチンの薬害反応に特化して診療している内科医で、関係の多くの書籍出版の他、多方面の諸問題に鋭い本音の発信を続けられています。参考

https://www.facebook.com/satoru.utsumi

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

今日の素敵なことば

ぜひ、それぞれに深く味わってください

雑草という草はない
(昭和天皇のお言葉)