



第3号

令和3年6月30日

庄和すずらん幼稚園

## ていねいに暮らす！

お陰様で友人に恵まれて暮らして行けることを、事あるごとに思うのであります。朝、目が覚めて起き上がる少しの時間に、つま先から足首、ひざや股関節の開脚や曲げ伸ばしを、腰の回転や膝を抱えてのローリング、起き上がってから背中伸ばしやふくらはぎの伸ばしをして、今日の体調を感じ取ります。近頃、気が付いたことですが、柔軟体操やストレッチは痛いので数回で止めておりましたが、痛くない程度の強さで、30回、50回繰り返しますと、何と柔らかくなるんです。伸びるんです。今までは痛いので数回やって収めていたのですが、無理ない強さで回数を重ねていると伸びることを自分の体で実感し始めました。痛いので生活の中でも痛くないように動かして来た結果は、当然、肩も股関節も、そして体中の使わない筋肉群も収縮する性格をもって出来ておりますので、可動範囲も狭くなります。筋肉も固まります。本来、自由に動かして生活できたことが、筋肉に負担が掛り痛める事に成ります。これが怪我の始まりです。多くの方が、機能回復のためのリハビリテーションを行っておりますが、一口でリハビリと言いますが、これは想像を超える痛さとの戦い、針で刺される痛さへの繰り返しの挑戦ですから、普段の生活が出来るまでの機能回復期間も、相当な時間も要することは容易に思えるところです。健康な生活を支えて来てくれた体が悲鳴を上げていることにも、中々気付きにくいものですが、鍛えることと併せて同じくらいの手当てもして行きたいものです。普通の事が普通にできる生活を続けていく大事な抑え処ですね。

一方、体調が良ければ心は前向きに生きるように出来ているようです。元気が有れば何でも出来る！と、かつて、アントニオ猪木さんが叫んでおりましたが、そこまで行かなくとも、普段の生活が快適に送れることで十分に幸せは感じられるものです。日々の生活の中には、ていねいに向き合うと、新しいことが見付かるものです。多くは人間関係で喜びも気遣いの必要を求められて生活しておりますが、ていねいに話を聞き、ていねいに伝えたら、そんなに大きな隔たりはなかった！共に歩める嬉しさに変わります。構えず、決めつけずに誠意をもって向き合うところに道は必ず開けて行くものです。今の自身のままで向き合うしか方法は無いのです。おごらず、威張らずに、そして素直に生きていく心掛けが一番楽なのです。願いは持ちましょう！願いは伝えましょう！それも、聞いてくれる人の気持ちに寄り添って話しましょう！ある人が、すべての事に時間が必要なんですよ！教えてくれました。あせらず諦めずに、そして、前向きにていねいに！です。この、ていねいに暮らすことは、対人関係にだけではなく、我が家にも幾らかの草花が彩を添えて、季節の変化の中で精一杯の姿で、それぞれの美しさを表してくれております。朝出かけるときに、気持ちを投げかけて車に乗るのです。家族の手によって植えられているのではありますが、ていねいに眺めますと力強く咲いていることに感動します。生活の一つひとつをていねいに関わることから、毎日が気付きと喜びの連続になります。子ども達の毎日の喜びはここにあるように思います。