

四季の風だより

梅雨号 平成 25年7月1日

田中せいこ社会保険労務士事務所

♪しとしとぴっちゃん、しとぴっちゃん♪

梅雨真ただ中ですねえ。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

シメシメムシムシがお嫌いな方も多いと思いますが、私は雨って好きなんですよ。シトシト降る雨を見ていると、乾いた心に雨水が入り込んで、なんだか心が潤うような気がするんです。ついでに、お肌も潤ってくれるといいんですが・・・(*^-^*)

今季号は、梅雨にちなんだお話しです。



ナイスバディを夢見て



さて、梅雨の雨は、これからの暑い夏に備えるために動植物にとって大切な恵です。

私も夏に備えて、今のうちに体質改善をしようと思い、買ってしまいました。レッグマジックサークルを・・・体質改善と言うより、ズバリ体型改善なんですけどね。



360度グルングルン回る板の上に乗って足を前後左右に開いて、とっても爽快です。

と言っても、最初はシューズを履かずに素足で試したところ、2、3回グルングルンしたら両足の中指が同時にツッてしまいました。

今季号のお話し

○ナイスバディを夢見て

○蛍の散歩道

○静けさには、音がある

足のフクラハギがツルのは、何度か経験した事がありますが、足の中指が、それも両足同時にツルなんて、めったに経験できることではありません。痛いなのって、必死に中指を引っ張ったのですが、全く治らないんです。泣きそうになりながら、指を回したり引っ張ったりして10分以上たってから気付いたのですが、足の指がツルのは、指とは関係ないみたいです。足のつま先の根元がある、一番幅が広い所が肝心のようです。痛みは、そこから発しているようなのです。

私は指を引っ張るのを止めて、一番幅の広い所を掴んで、上下に動かすようにマッサージしました。すると、中指のツリは治まっていきました。

それからは、シューズを履くようにしたところ、足の指がツルことも無くなりました。梅雨明け頃には、きっとナイスバディを手に入れて、皆さんにお目にかかれることと思います。楽しみにしてて下さいね。



蛍の散歩道



皆さん、こんにちは。事務員の荏原（えばら）みゆきです。

先日、豊橋市岩崎の内山川へ蛍を見に行ってきた。

6月に入ってから、週末には蛍を探して川に子供を連れて行っていたのですが、なかなか蛍を見る事ができませんでした。

「まだ早いのかなあ」「雨っぽいからね」なんて、ゴメンネって思いながら、コンビ

二でおやつを買ってガッカリした子供のテンションを上げながら家に帰っていました。「もう、蛍の時期は終わっちゃうよ」と聞いて、今週こそは！と、蛍のスポットを調べて、内山川へ行ってみると、数匹の蛍が夜空を舞っていました。優しい光に癒されました。

その帰りに、石巻の川にも行きました。そこは、林の中でも光が見えてすごく綺麗で感動しました。いつまでも、そこにいたいくらいでした。

これからは、毎年見にいこうと思います。



荏原さんが蛍を見に行った日曜日、私は梅雨の季節にピッタリな山に登って来ました。その山の名前は「雨生山（うぶさん）」です。雨が生まれる山って書くなんで、誰が付けたか知りませんが、素敵な名前ですよ。

ちなみに私も昔は「ウブな女」と言われたこともありましたが・・・



静けさには、音がある



日常の喧騒から離れて、静けさを求めて雨生山（うぶさん）に登っていると、以外にも山は騒々しいことに気付きました。

蜂はブンブン飛んで付いて来るし、鳥はあちこちで大きな声で歌っているし、草木はザワザワ風に揺れています。

なのに私の心は、静かな山とを感じるから不思議です。

もし、蜂の羽の音がモーターの音だった

ら、鳥の声が携帯電話のベルの音だったら、草木のざわめきが換気扇の音だったら、同じ音量であっても雑音です。

自然の音は心地良く、人工の音はうるさく感じるんだななんて、当たり前の事を不思議に思いながら、ひたすら登ると、浜名湖が見えてきました。



松の木の間に見る浜名湖を眺めていると涼しい風が通り過ぎていきます。

わずか313メートルの雨生山は、40分も登ると、すぐに山頂です。



山頂で一休みしながら、鳥の声に耳を傾けます。

山は、鳥が鳴くから静かなのでしょ。もし無音の世界にいたら、自分の心臓の音や血液の流れる音が聞こえて、さぞかし、やかましいことでしょうね。

では、ここで一句です。

鳥鳴くや 雨の生まれる山におり

最後までお読みいただき、ありがとうございました。