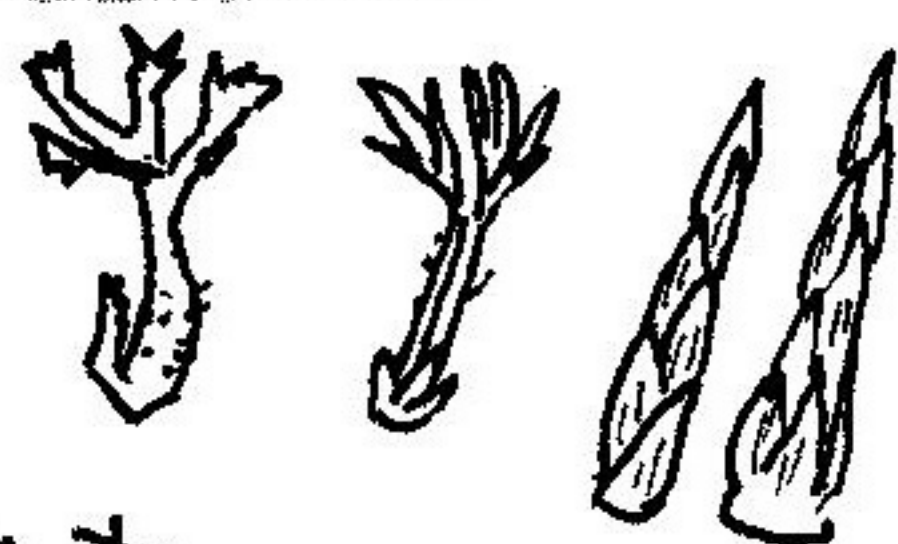


心があきりある時

先日、週末の天気の良い日に、妻と2人で会社オフィスの観葉植物の金本の土替えを行いました。オフィス設置時に載いた金本がそのままだったのでもう丸9年向。土を替えてあげるだけでとっても喜んでくれたようにした。作業を終えて、何故か心があきりした!! とすも不思議です。年末にも同じようなことがありました。妻と2人でオフィスの大さうじ... 黙々と2時間とて「こんなもんかな 終わりにしよう」とオフィスを出たときに「あっ、く気持ちがあきりしたわ」と言い合った。不思議ですわ。こんなことで心があきりあるなんて... お金もかからないし、綺麗にもなる。

山菜採り



お取っかきしながら私の趣味のひとつに山菜採りがあります。少し年寄りじみた趣味ですが10代のころからやっています。山菜と言ってもいろいろありますが最近のわらい目はたらの葉、山ウド、コシアブラ、すず竹(ネマガリタケ)等々。近年は妻も一緒に山にいらしてくることが多く、夫婦の会話でも山菜の話がよく出てきます。先日もこんなやりとりが起りました!!

おとし蔵さん だよ! Vol.120 2014年5月

いつもありがとうございます。お読みいただき感謝します。



作者: あなたの保険の担当者 鳥越介順

毎いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越

ある平日の朝

私「あ〜とろとろ あまのコンシアブラ きっといい感じやろうな〜」

妻「ちょっと見て来てあげようか?」

私「マジッ? 週末でいいがわね」

妻「今日、行けたらやけどわ...」

昼間に妻からのメールに

妻「今日は山菜の天ぷら!! 楽しみ!!」

私「えっ!! 山にいらたんや?」

妻「ちょっとだけ」

家に帰って すぐに「どうやったあ?」と言いながら冷蔵庫を開けてみると きれいに世話した コシアブラが じつと有りました!!

私「うわあ!! めっちゃ採ってるやん、全部採ったやろう!!」

妻「アハハ〜 ちょっとのつもりが...」

私「もう 場所 教えられんわあ(笑)」
(山菜の採り)

ひょっとしたら あなたも 昼日中に 息を止めている

意外にタタいのですが、仕事中にパソコンに向かっていると、細かい部分で集中すると息を止めてしまっていたり、かなり浅い息になっている人がいるようです。

パソコンのみならず、集中、緊張の場面には必ずやっている人がいます。実は私もどうなんですか? かなりヘビーにやっていることに最近気づきました。

呼吸が浅いと肩こりの原因となったり、いろいろと身体に不調が...

息は口とおうとするより口とくことに意識するといいそうです。

息を吐き切った後に「自然に空気が入ってくるのを止めない」ように注意すればOKです。

最近調子悪いな...と思ったらしっかりと「息を吸う」。そんな簡単なことから始めてみるのもいいかもしれません。

それは「自分も大切にしたい瞬間かも知れない」

少し「息を意識して大切に息を吐いたとき」

