

# 飽食時代 お腹中パコパコ〜

人間は本来、1日2食でいい? そんな話を何度も聞いた。動物の中で人間ぐらい(ペットも)であろう常に腹12分ぐらい食べているのは。他の動物は常に空腹感を持って生きる。人間もかつて何百万年もの間、おっーと空腹感を持って生きてきた動物です。それがここ100年余りで生態系が変化してしまた。それは、生活習慣病にもなるはずですよ。☹️  
私も常に腹8分を意識しているが、「お腹が減ったなあ〜」と感じずに、時間だから食べる。目の前にあるから食べることがよくあります。「食べることはいつの時代も重要なテーマのようです。」

# トイレとうじゲーム



トイレとうじが秘かなゲームになっています。本屋さんでもトイレとうじ関連本がいっぱい並んでいますし、実際には2006年に入ってからトイレとうじ用品の売上が飛躍的に伸びたようです。トイレとうじは、昔から重要視され、奥が深くいろいろな意味や効果があるようです。(心がきれいになる、運がよくなる等々) 最近の発見ではうつ病が治るといふことを聞きました。うつ病の時は自分のことが嫌いになっていることがタタいようで、トイレとうじをすることで他人の嫌がることを進んでやっている自分を「自分は結構いいやつじゃないか」と思えるようです。自分で自分を好きになる瞬間を作ることができるのです。トイレとうじをして自分を好きになりましょう!!



お地蔵さん  
たより

Vol.45 2007.7月号

何いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越

鳥越 介 順

Tel: 090-1630-8281

ホームページ カチッ!

鳥越介順 検索

<http://www.kaijun.net>

# してあげられない苦しさ

人間は本来「~してあげたい」との欲求を持っています。もちろん「~してもらう」のは嬉しいものですが、お返しとして「何もしてあげられない」時もあるのです。入院中の人や「周りの人々に~してもらえばかりで私は何もしてあげられない...ととてもつらい」と言われた言葉が耳に残っています。可能な限り、体も動き、お金や時間に余裕があるならば~してあげられる時にいっぱい~してあげましょう。そして「~してもらう」ことも素直に喜ぶたいものです。相手も嬉しいことなので.....  
どう知っているだけで心が軽くなりますよ。

# お笑い小話



笑うことで  
脳細胞は  
減るようです。

- 社員食堂で、洗い場のおばちゃんが「これ、ふきんかい? 雑きんかい?」と聞いていた。雑きんにした方がいいと思う。
- クラシックコンサートでは、曲と曲の間は、せきばらりのオンパレードになっている気がする。
- 「同じ失敗をした友人を見て、( )笑した。」の( )を埋める問題で、(昔)と答える中、友人は(爆)と答えていた。
- 友人は、「Today is Monday」を、「東大は問題だ」と訳した。
- 本屋で求人雑誌を立ち読みしていたら、本屋の主人が出てきて「うちで働かない?」と誘われた。