



もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

健康こたけ

紹介施術者 / 上條



楽しみながらあたたまるっ!

「秋の夜長」
いかがお過ごしでしょうか？

今回から3回にわたってなかなか外出や運動もしにくい冬に向け、「楽しみながらあたたまるっ!」と題したご提案をさせていただきます。

第1回目は「頭の体操」です。

言葉あそびをするのとにより、脳の血流が良くなり気分が温まればと思います。

上から読んでも下から読んでも同じになる文を「回文」と言います。

例えば、「しんぶんし」(新聞紙)「アヤマア」などがあります。

(問題)丸の中に同じ文字を入れて完成させてください。

① たし〇に〇した

② ダン〇が〇んだ

わかりましたか?この他にも『力士会館全階貸切(りきしかい)かんせんかい(か)しきり)』

「軽い機敏な子猫何匹いるか(かるいきびんなこねこなんびきいるか)」

などいろいろあります。

「へえ〜なるほどねえ〜」と思うだけでも脳にいい刺激が届くんですよ。

(答え)

① たし〇に〇した(確かに貸した) ② ダン〇が〇んだ(ダンスが済んだ)

ご自分でも、文章を読む際や、テレビやラジオなどの言葉の中に、回文がないか探してみてください。

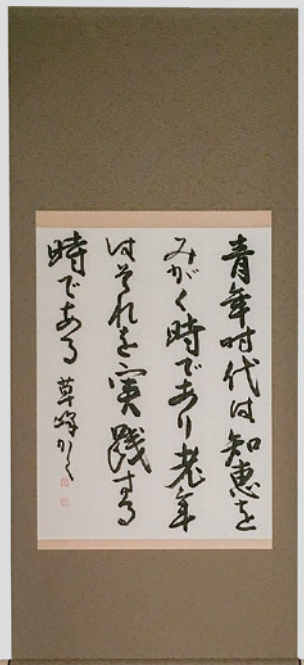
なかなか難しいかも知れませんが、探すこと、意識することが、「頭の体操」になりますからね。



書

「青年時代は知恵をみかく時であり老年はそれを実践する時である」

フランス革命に多大な影響を与えたあの「ジャン・ジャック・ルソー」の著書の二「孤独な散歩者の夢想」からの言葉です。ルソーの晩年(64歳)の作です。



ご利用者F様の書です。70歳を過ぎてから書を始め、師範まで習得されたとお聞きました。91年の人生の深さを表した書です。何度も読み返してしまいます...書体も、内容も、とても深いですね。

ご利用者様の声

戦前戦後、子育ての生活を

省みて二日一日をいとおしく思う九十二歳です。



もみのきのご心情的ほどをお思い、感動し、湯浅先生の細い指先が左足の神経を呼び起こすべくオサエてサスリ、懸命に動く。五本の指をやわらかく、強く、先生の習得された高い技術の程がひしひしと伝わってきます。

私も大丈夫だと信じて懸命に頑張ります。 安曇野市穂高91歳女性 F様

篆刻『宝』

※篆刻てんこくとは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といえます。

今月の「書」や「利用者様の声」の、長い人生を生きていくための「宝」は、人の心の内にあるのかなあ...と、改めて感じさせられ、この文字を心静かに彫ってみました。



増沢

今月のTOPICS

ペット紹介



穂高のお母さんに会いに来るのを楽しみにしている女の子です。写真にはうまく映らないけど、黒目がちな瞳がチャーミングポイントです。

シュナウザー
もも 10歳

埼玉県在住

季節の紙細工

コスモス

秋風に吹かれて咲いているのを見ると、深まる季節を感じますね。



— ことはな

編集後記

一気に秋になりましたね。食欲の秋、芸術の秋、読書の秋等々、それぞれの秋を満喫してみてください。

「もみのきのきもち」編集委員会

