



ひまわり

Vol. 120

編集 中村建設様

四時抄小古管1-1-7

隔月発行

早春賦

Andantino ♩=116
mf

吉丸 昌 作詞
中田 章 作曲

はるはなのみのかぜのさむさやー
にのうぐいすうたはおもえどー
きにあらずとこえもたてずー

1 3 5 1 | i . 6 6 | 5 3 4 2 5 | 3 . 3 5 |
1 3 5 1 | i . 6 6 | 5 3 4 2 5 | 1 . 1 5 |
2 5 3 5 | 4 3 2 2 | 2 3 4 2 6 | 5 . 3 5 |
1 3 5 1 | i . 6 6 | 5 3 1 5 2 3 | 1 . 1

春

自然の流れに寄り添う(旧暦)暮らし方は
今の時代にも大切であり身も心も豊かにして
くれるものに満ちている
草木が芽吹き、花が咲き、鳥がさえずる姿に心と
気付き、そんなやさやかな日々の移ろいに人は古来
心動かされてきたのではないだろうか？

日本の国っていいなあ♡

- 1 春は名のみの 風の寒さや
谷の鶯 歌は思えど
時にあらずと 声も立てず
時にあらずと 声も立てず
- 2 氷解け去り 葦は角ぐむ
さては時ぞと 思うあやにく
今日もきのうも 雪の空
今日もきのうも 雪の空
- 3 春と聞かねば 知らでありしを
聞けば急かる 胸の思を
いかにせよとの この頃か
いかにせよとの この頃か



社長のひとり言

「元気な年配者を」 記H30・2・5

上手く使おう！

日本もその内、ヨーロッパ諸国のように

高齢者が増えて、それが社会問題化

すると云われていましたが、今、正にその時

代がやって来ましたが、日本は6人に1人

が65才以上の高齢化社会になったと云わ

れています。確かに街を歩いていても

高齢者の姿が目立つようになって来

ました。そう云う私も高齢者の仲間

入りをしています。昔、自分達が

思っていた高齢者は腰が曲がり

歩くのも遅く、活動的な人が少な

かったように思います。

しかし、今の私の廻りには活動的な元気な

方も多く、身体や頭を使うことが好きな

人達です。しかし一方では現代社会のストレ

スから体調を崩して病気になる人もいます。

その様な人達のケアの為、介護施設や病

院が増やされているのが現状です。

私はこの現状を見て、一つの提案としてみ

たいと思います。私の体験から現代のストレス

を解消する一つの方法として、自然の中に身

を置いてみることに。人は元々、自然の一部です。

う。自然と共にある時が一番癒やされる状

態になると思います。

その具体的な方法の一つが一日1〜2時間、

農作業をすることです。土に触れることに

よって、人は地球からのエネルギーを頂き、元気

になります。これは昔の人が

土の上で寝て体の中にこもった静

電気と放電し健康になると云った

ことから、又、実際、新潟県米

の民家では土の上にムシロを敷いて

寝る習慣があったようです。

この様にお金と掛けず、元気に

過ごし、又、自分で作った作物を食

べることによって、病気から

おさらばです。はい。



まだまだ

元気な助け

ます。

日本の童謡・唱歌

(古くても、今も変わらぬ)

いいものがある)

「ぞうさん」「ちょうちょう」「たのおまわり

さん」「おもちゃのチャチャチャ」など

誰もが口ずさんだ、こうした歌は心が

暖かくなる不思議な力を備えている。

歌詞も覚えやすく、曲もシンプル。シンプ

ルゆえにいかようにも曲調を変えて

歌うことが出来る。どれを口ずさんで

みても、昔歌った懐かしさを越えて、ああ

いいなあ、と云う感慨が湧いてくる。

旋律をハミングしながら追っかけても心

にぬくもりが生じ、歌が終わると笑顔に

なっている自分に気付く。

こうした歌には、やうした日本人の心を癒す

力があるようだ。日々仕事で複雑な人間

関係に振り回されてストレスを抱えた大人

にこそ必要かも、

かつて多くの人々から愛され、歌い続けら

れた歌には、時代がどんなに変わっても

やはり人の心を打つ何かがある。

「歌は私にちの心のふるさと

を、して友情のしるし

楽しかったこと、嬉しかったこと

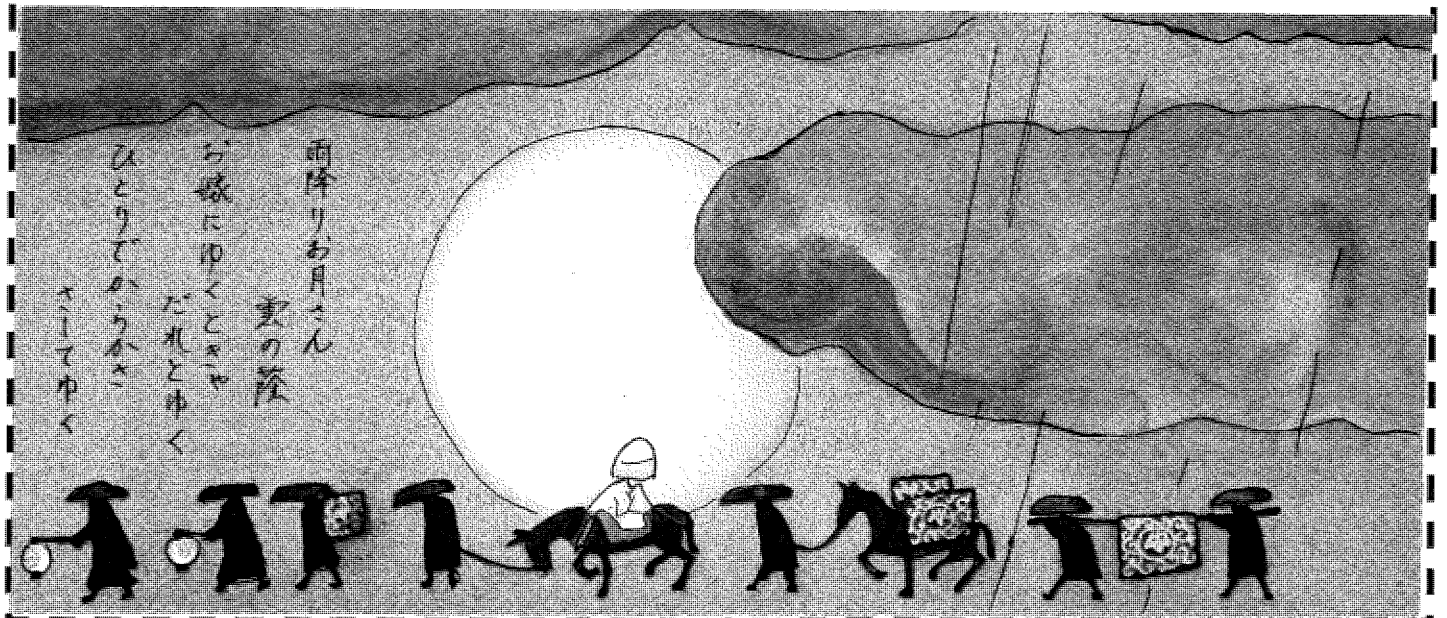
等んなで歌えば等んなのものになる

嬉しいことは皆で喜び合ひ

悲しいこと、苦しいことは

皆で背負ひ合おう!

。



ご縁があったときが 幸せ家庭づくりのチャンスです

家族と住まいと環境の勉強会

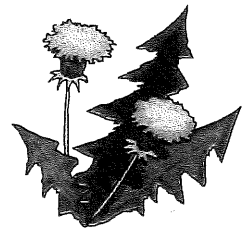
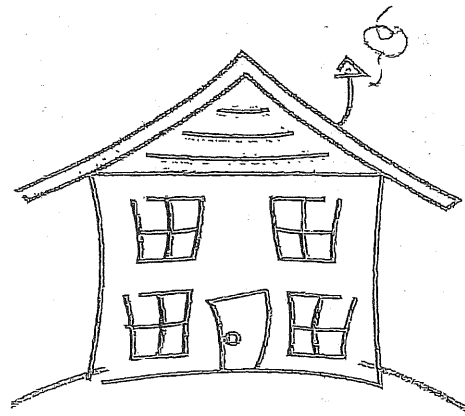
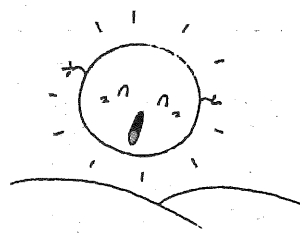
ホーミー四日市教室 開催しています

医者いらぬ よい住まい

湿気追い出す 夏の風

冷えから救う 冬の陽を

上手な利用で 幸を生む



「日の入る家は医者いらぬ」
昔の人たちは太陽光線を
効果的に利用してきました。

太陽光線の利用の仕方によって、
家族の健康は左右されます。

間取り計画や、窓の大きさ、つけ方は、
各部屋の利用目的と、太陽光線との関係を
十分に考えなくてはなりません。

紫外線・赤外線・可視光線は、まさに自然の恵みですが、
メリット・デメリットをもちます。

特性を理解し、上手に利用することが大切です。



幸せをもたらす住まいづくりの勉強会

(三重)ホーミー四日市教室

TEL:059(345)7726

NPO法人幸せな家庭環境をつくる会三重支部

〒510-0958 三重県四日市市小古曾1-1-7

