

卯月を迎えて

分所長 高木 敏彦

4月に入り、コロナ対策もようやく終わりほつとしたかと思う間もなく、今度はウクライナへのロシア侵攻という暴挙で今後の世界情勢は予断を許さない毎日です。どうか平和になりますようにと祈るばかりです。他人事と思わずに私たちに出来ることを実践していきたいと思えます。

来月の分所春季大祭は久しぶりに直会を再開したいと考えています。大勢の皆様の手参拝をお待ちしています。

私の健康法

高木 敏彦

今月で古稀を迎えることができたが、振り返ると4年前の7月3日に突然襲ってきた心筋梗塞で国替えをするところであった。ちょうど7月1日より分所長となつたばかりで何のお役目も果たさないままではいかせるわけにはいかないと神様が思ったのか命を長らえて頂き、現在に至っている。発病以前と以降で何が変わっているのかを考えてみた。入院後の栄養士による厳しい食事制限指導もあるが、大きく変わった事がいくつもある。

一つは、松葉を乾燥させてお茶にして毎日飲んでいる。月次祭での玉串を乾燥させて紙袋に保管しておき充分乾燥させた松葉を沸騰させて飲む。毎朝食後の薬を飲む際に松葉茶を飲み、夜風呂上りで有機田七というサプリメントを飲むときにも飲む。この有機田七人参のサプリメントは女房も飲用しているが体調管理に良い。中医の専門家の友人で

ある東京の原口さんも毎日服用しているという。

松葉健康法という本が義母の杉浦あや子さんの遺書の中にあり、読むと昔の仙人と言われた人が松葉を食することで不老長寿を保ち活躍をしたことが記されている。もちろん大本も「松」と「お土」で広めて下されよとの開祖様の言があり私たち大本人は当然のこととして実行しなければならぬのだが、4年前までは忘れていた。松葉茶は子供のころ亀岡の安生館に行くと、受付に大きな火鉢がありそこに鉄瓶がかかりお茶がいつも沸かしてあった。そこに座っているおばあさんがよくおいでましたなあとお茶が松葉茶だ。独特の味がしたので良く覚えていた。以前は我が家でも女房が松酒を作ったりしていたが中断していた。この2年間のコロナ禍でも幸い感染せずに過ごせたのはこの松葉茶のお蔭だと思ふ。

二つ目は、毎日の運動だ。特に、夜の食後の散歩。歩く前にぶら下り健康器で両足を揃えて10回90度まで引き上げる。最初はぶら下りすることも難しいが慣れてくると楽に上げることが出来る。これは、腰痛防止に最適。高校の同級生で整形外科医の村瀬君より広島勤務時代に教わった。運動といえば、あとはゴルフだ。1ラウンドで約10キロ近く歩く。ゴルフカートには乗らずにひたすら歩く。1日で数キロ体重が減る。楽しみながら出来るので続けたいが、お金もかかるのが欠点だ。

最後の健康法は声を出すということ。特に、神様に上げる祝詞はきちんとはつきりと声を上げて奏上する。呼吸は腹式呼吸で腹から出す。これは、学生時代に謡曲で鍛えられたのが効いている。謡宝生とていい宝生流を4年間続けたが、ずっと中断しているがそろそろ再開したいと思っている。

以上思いつくままに羅列してしまつたが、ご参考までに皆様に紹介いたします。

主な行事予定

四月一〇日(日) 午後一時半より
碧南分所月次祭 担当 第二班

四月一七日(日) 午前一〇時より
三河本苑月次祭

四月二四日(日) 現地9時半集合
万祥殿献勞奉仕

五月四日(水) 天恩郷

教主生誕祭

五月五日(木) 梅松苑

みろく大祭

五月八日(日) 午前一〇時半より

碧南分所春季大祭・合同慰霊祭

四月の誕生者

おめでと〜ございませう！

高木 敏彦 4月4日 生田 凱 4月9日 高木
春代 4月11日 奥谷 雛子 4月12日 榊原
洋子 4月14日 松村 隆範 4月16日 高橋
佳織 4月20日 奥谷 有美子 4月24日 高
橋 理子 4月24日 鈴木 正勝 4月25日
高橋 千紘 4月26日 神谷 章子 4月30日