

日本一幸せな
健康長寿社会を目指す
天草の地域情報誌

※のさる…「天の恵みを授かる」の意味

のさる新聞

【名称】のさる新聞（無料）
【編集】花咲 実
【発行者】幸セラボ
【所在地】天草市古川町1-8
【電話】0969 (23) 3839
【制作】のさる出版
《平成26年4月18日初版発行》



現在亀場町地区振興会会長として務めながら
趣味で作曲から編曲まで手がける井上数馬さん

人生のさり華

天草の心・のさりをテーマにした 人生の応援歌が遂に誕生！

映画「のさりの島」が公開されて以来、天草の人たちが昔から使っている「のさり」という言葉が注目を集めています。
どんなことも天からの授かりものだから悪いことはないという明るい人生観を感じる「のさり」をテーマに井上数馬さんが作曲した歌が「人生のさり華」です。

天草の心・人生のさり華

井上数馬さんは、生まれも育ちも天草市亀場町で、現在は亀場町地区振興会の会長として、地域づくりにいそいでいます。その傍らで、作曲をして、ご自分のパソコンのアプリを使って楽曲を作り、音楽CDを制作しています。

井上さんのスタンスは、自分が楽しくて、しかも人様に喜んでもらえる趣味としての作曲活動なのです。みつばちラジオでも、井上数馬さんが作曲した曲が流れていて、その名前を知る人も多いのですが、天草が大好きだから、天草をテーマにした様々な曲を作っています。

最近作った曲に「亀場公民館の歌」や、「十万山」という曲があります。「亀場公民館の歌」は、自分が生まれ育った亀場が大好きだから作った曲だそうです。「十万山」という曲は、本渡に住んでいる人にとって親しみのある山で、子供の頃一度は遠足で行ったところがある所で、天草出身者が「十万山」という言葉を聞くと故郷天草を懐かしく感じるのだ、それを歌にしようと思っ

て作ったそうです。井上数馬さんに作曲をお願いしたところ、わずか1週間ほどでできました。驚きです。曲調は、とても明るくリズムカルで、井上さんのパソコンのDAW(デジタル・オーディオ・ワークステーション)という音楽編集ソフトで作ったものです。

歌詞は、天草弁のコミカルなものですが、天草の心ともいえる「のさり」をテーマにしたもので、水戸黄門の主題歌「ああ、人生に泪あり」と感じが似ている、みんなを勇気づける人生の応援歌といえます。

爆笑！天草弁

「どんだんのさるスマホの使い方」DVDは、隆光さんとおみよどんのコミカルな天草弁のやりとりで吹き出しながらも、スウィーツと入ってきます。

とにかく楽しい演劇

スマホが大嫌いで、機械音痴のおみよどんと、スマホを楽しんで遊んでいる隆光さんの会話で話は進みますが、天草弁がふんだんに盛り込まれていて、天草人なら、隣近所のおばさんとおじさんが話しているような雰囲気になります。

このお二人は、倉岳町で施設慰問などのボランティア活動をして長年にわたって行っているこっぱ劇団(代表木崎眞美子さん)のメンバーで、隆光さん(田中隆光さん)とおみよどん(坂本美代子さん)です。

物語は、操作が難しいスマホよりガラケーが良いというおみよどんに対して、スマホは全然難しくなくて、子供が遊ぶように年寄りもおもちゃのように遊べると

物や動物はもちろんです、品物やバーコードまで、スマホ

感ずるシーンです。

で歌ってお楽しみ頂けます。

いう隆光さんの会話からはじまります。物語の展開は、4つのシーンから成り立っています。

最初の場面は、言葉だけでスマホを簡単に扱う隆光さんに対して狐につままれ

ホをかざすだけで、品物の名前、製造元、値段が分かる、おみよどんの楽しいリアクションが最高です。

が、恐る恐るスマホを扱ってみると、簡単に扱えるので感動するシーンです。

2つ目の場面は、スマホのカメラを充てるだけで、どんな品物も詳しい情報が百科事典のように出てくることに、おみよどんがびっくりするシーンです。

そして、動画の最後の締めくくりは、スマホの簡単な扱い方を記した「どんだんのさるスマホの使い方」のガイドブック(非売品)の紹介となっています。

で感動するシーンです。

最後は、天草市が発行した電子クーポン「天草のさる」は、将来の天草の子供たちの代で、天草が日本で最も住みやすい幸せな島になるための取り組みであることに、おみよどんが共

このDVDの一番最初にはテーマ曲として、井上数馬さんが作曲し自ら歌う「人生のさり華」が収録されています、一番最後にはカラオケも入っているの



DVDの1コマ(隆光さんとスマホを使うおみよどん)

人生のさり華

人生のさり華

じんせい いのさき りがんと もりあは
じんせい いのな きん らん きのきき
だるな がたか だみけ すのりや とへりか ももて
はつ らんづり へいあ るてる がねあわ げずば たわよ うがて
はでの らいく るあ ばいばい いあんで のしけん つこんで
うかま かしやもん うま かしやもん あんた そりや
うかま かしやもん うま かしやもん あんた そりや
あんなは どがんも なかあかな (あ~それ)
どっちも どっちも のさりばな

右のQRコードより、「どんだんのさるスマホの使い方」DVDと同じ動画がYouTubeでご覧になれます。



人生のさり華

作詞 花咲実・隆光
作曲 井上数馬

人生のさりが あるもんだ
がまだす時にも 腹んへる
がねあげ食べよう 腹いっばい
いわしの煮つけも 腹いっばい
うまかもん うまかもん

人生のさらん 時もある
暁のへりにも つまづいて
思わず笑いが 出てくるばい
歩けることにも
感謝して 感謝して

あんなそりや 嬉しかな
あんなそりや 悲しかな
あんなはどがんも なかかな
※かけ声(あ~それ)
どっちも どっちも のさりばな

人生なんぞん のさりばな
若けりや若くて のさりある
年ばとって のさりある
なんぞん かんぞん
ありがたい ありがたい

「どんどのさるスマホの使い方」

「こんな本が欲しかった」という声が続出。スマホの使い方が分からない人のためにできた、楽しいスマホの使い方のガイドブックが登場

どんどのさる スマホの使い方



この本は「スマホは分からない」というあなたのために作られた**本**です。

一人でも多くの天草市民が幸せに暮らすために分かり易く使い方を解説したスマホのガイドブック！

初心者のためのテキスト

天草市老人クラブ連合会と天草市婦人会が共同で開催している「天草スマートカレッジ」は2年間で、上天草市、荅北町にも教室が広がり、多くの人たちがスマホの楽しい使い方を身につけてスマートライフを楽しんでいます。

そんな中で、天草市はDX（デジタルトランスフォーメーション時代）の到来に向けて、高齢者支援課がスマホ初心者のための「体験講座」を企画し、さらに、産業政策課がスマホで買える物ができる「天草のさりー」普及のために「天草のさりー講座」を企画して、天草スマートカレッジに委託しました。

その一環として、多くの天草市民がスマホを楽しくあつかえるようになるための手引き書として生まれたのが「ど

この本を読んだ人は
こんな笑顔になります！

Before	After
<p>スマホはぜんぜん分かりません!</p>	<p>スマホは簡単白いて</p>
<p>機械は苦手 操作が難しい 覚えきれない 料金が高そう</p>	<p>言葉でいうだけ 操作はボタン1つ 記憶は要らない 料金は高くない</p>

上記はガイドブックの1頁目の画像

どんどのさるスマホの使い方というガイドブックです。コンセプトは、「スマホで楽しく遊ぶ」です。

スマホは学ぶのではなく、遊ぶもの、ちょうど子供が遊ぶように大人もスマホで遊ぶ。そのための楽しい遊び方を解

説いたテキストが「どんどのさるスマホの使い方」というガイドブックです。

先に紹介したDVD「どんどのさるスマホの使い方」と併せて、これまでスマートカレッジを受講された方や、老人クラブや婦人会の会員さん、さらに年代問わず多くの市民に読んで頂きたい本です。B6サイズで52頁の写真とイラストを駆使した分かり易い内容のテキストで、ご希望の方は、どなたでも無料でお求め頂きます。

お申込みは天草市老人クラブ連合会事務局（船之尾町115）原田昌司事務局長へご連絡下さい。電話番号は、（0969・22・2260）です。

団体からのお申し込みも受け付けていますので、遠慮なくご連絡ください。

また、ご家族の若い方からおじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントとしても、とても喜ばれると思います。

非売品ですが、在庫がある限り出させて頂きますので、お早めにお申し込み下さい。

「スマホ体験会」を開きませんか？

身近な公民館で「スマホ体験会」を開催してみませんか？スマホは持っていないけどやってみいたいという方には、無料でスマホをお貸しします。ご自分のスマホでもOKです。スマホを学ぶのではなく、楽しく遊ぶ体験講座です。およそ10人の人が集まると2回の講座が開催できますので、遠慮なくご相談下さい。テキストは無料で進呈します。本講座は、天草市高齢者支援課が天草市民の安心・安全な暮らしを守るために企画した「スマホ体験会」です。



- 【期 日】 2日間（2時間×2日間）
- 【会 場】 最寄りの集会場
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 10名（天草市内在住者）
- 【持参品】 筆記具（テキスト進呈）
- 【申込み】 地域で受講者が10名集まればいつでも申込みができます。（老人会に限らず受講できます）
- 【受 付】 天草市老人クラブ連合会事務局次長 山口誠治
電話 080-4741-1887

【主 催】 天草市高齢者支援課
【受託業務】 天草市老人クラブ連合会

なんさま
スマホで
遊ばんね！



【荅北町では教育委員会が主催】

荅北町でも各公民館で、初心者のための「スマホの体験会」を町教育委員会の主催で開催中です。

期間は、令和4年8月から令和5年2月まで全20会場で開催しますが、受講費は無料です。

スマホをお持ちでない方のために、貸出用のスマホもご用意していますので、ご安心ください。

開催予定日や詳細は荅北町教育委員会（Tel 0969-35-2111）へお気軽にお問い合わせください。

天草の古き良き言葉の財産

のさりとは？

映画「のさりの島」ができて以来、「のさり」という言葉がいろんなところで話題になり注目を集めています。でも、そもそも「のさり」とは一体どういう意味でしょうか？

島一春さんの著書より

上田市龍ヶ岳町出身の郷土作家島一春さんが御自身の自叙伝を記した著書で、熊本日新聞社出版『シリーズ・私を語る のさりの山河』という書籍があります。

その中で、島さんが肺病を患って闘病生活を送る中に、のさりという言葉の意味を分かり易く表しているエピソードがありましたので、ここでご紹介します。

それは、島さんが結婚する以前、結婚相手として選んだフミヨさんとの縁談話があつたときに、フミヨさんのお姉さんが肺病で亡くなったため、島さんのご親族が禍を恐れて



島一春さんの写真

「だれがどんな噂をしよう」と、ひるむことはなか。ばつて、お前に一つだけ言うておきたかことがある。いいか、一春、フミヨさんが別れたいと言うたなら、決して引き止めたせいで、フミヨさんの心に任せておけよ。」

「おまえたちが結婚する前に、『フミヨさんは肺病の血筋の娘だ』と無礼なことを言われたのはおれたちだった。ところがおまえが肺病になってしまった。肺病になったのはおまえののさりだが、のさりがあれば肺病も治るだろう。別れ話が出て、びちりき微動もするなよ」

「母ん、よう、わかった。おれもずっとそのことを考えて悩んでいたが、のさりと言われて覚悟を据えた。見苦しかざまはせんから、気悶(きもん)きもだえせんでもよかぞ」

「それを聞いて安堵(あんぶ)した」
母はうなずいたが、父は終始、意志を飲み込んだようにおし黙っていた。

翌日の十時頃、フミヨは池の浦の生家から帰ってきたが、臉が腫れている。泣いたらしいと私は思った。「どうしたとな？」と母が尋ねた。「肺病の婿(むこ)どんとは別れてしまえ、と言(い)う親族(おやしん)の人(ひと)もおらしたばつて、あの人(ひと)と夫婦(ふうふ)になつたのも、あの人(ひと)が肺病(はいびょう)になつたのも、わたしののさりでござす、と言(い)つて帰(かへ)つてきました」と妻は肅然(じゆぜん)と答(こた)えた。

この文章の中に「のさり」という言葉が全部で4ヶ所出てきます。島一春さんは、この「のさり」の意味について、同書の文中で以下のように記

のさりとは人間の理性知恵自己本位の計算や意志、教養などのはるかに及ばぬ大いなるもののはからいによって、その人に授け与えられたもの、という意である。

しかしのさりの想念は、受動的な諦めではなく、敗退の思想でもない。おのれの禍福の正真を素直な心でみつめ、災禍に絶望せず、福徳に驕らず、大いなるものの摂理のもとで禍福を乗り越えて生きていくという、生命の源泉から発した思想である。自然(じねん)に生きるということだ。

「のさり」の言葉の意味をこれほど端的に言い表している文章はありません。そこには、2つの意味があります。

- ①のさりとは、人の力が遠く及ばない大いなる存在によって自分に授けられたもの
- ②人はその大いなる存在から授けられたもの(のさり)を素直に受け入れて生きる

「のさり」の考え方の根底には、人は自分の力で生きていくのではなく、生かして頂

いて生きていくというニュアンスを感じます。それは、自分の命をはじめ、身体、家族、時間、空間、環境、事象、出来事、出会い、縁、機会などすべては「大いなる存在」から授けられたもので、人事を尽くしても変えることができ



人生の波に乗る生き方

のさりという方言は、九州地方に点在していますが、「天の恵み」「幸運」「巡りあわせ」「天の授かりもの」という意味の他に、「波に乗る」「運ばれる」という意味もあります。

ちょうど波乗りサーフィンで、大きな波に乗ると何の苦もなく運ばれていくイメージです。波に逆らわずに従うと苦勞(くるわう)がなく進めます。しかし、波に逆らうと波にのまれて海に沈んでしまいます。

のさりも同じで、目の前にいろんな波がやってくる。一見、悪い波に見えることもあります。しかし、それに逆らわず従うと、知らない間にどんどんよい方に展開する。

一粒万倍という言葉があります。一粒の籾(もみ)を春(はる)に蒔くと、その秋には稲穂(いなほ)に百以上の籾種(もみこ)が実ります。その籾種を翌年の春に蒔くとその秋には一万以上の籾種が実ります。翌々年にその籾種を蒔くと百万の籾種が実ります。

ここに天然自然の原理があり、人はその原理に従って生きると一粒万倍の実りを得られます。



のさりの人生とは、特別な生き方ではなく、むしろ人として当たり前な生き方で、最も自然な生き方だといえます。社会の中で他者の働きにより享受した恩恵(おんえ)に対して、自分の役割をもって貢献することで、享受と貢献のバランスがとれます。

資本主義社会では、物質面で消費と生産のバランスが取れた社会が安定した社会ですが、和の文化の日本では精神面で享受と貢献のバランスが取れた共助社会が調和した社会です。

天草には、和の文化がそのまま民間信仰としていまでも根付いているようです。特に高齢者にはその感覚が強く、「のさり」という言葉の背景には、「大いなる存在」への畏敬の念が込められています。

もしかしたら、「のさり」という言葉は、天草の潜伏キリシタンが世界遺産になったように、日本の和の文化を現代まで引き継ぐ、天草人がずっと持ち続けている、とても貴重な精神文化なのかもしれません。

天草が大好きな人たち



万五郎どん



【ペマ・ギャルポ氏】
国際政治学者で、ブータン王国首相顧問。天草市が実施した幸福量調査の質の高さを高く評価し、天草市には何度もシンポジウムで来訪している。



【森田実(もりたみのる)氏】
政治評論家で、総理大臣経験者等のご意見番。天草の平等思想はフランス革命以前に存在した世界に誇る貴重な日本の歴史と文化だとみつばちラジオで語る。



【成澤廣修(なりさわひろのぶ)氏】
現文京区長で、区内に東大など19校の大学がある日本の教育中枢都市。家族でお忍びで度々湯島へ訪れ、将来天草に移住したいとみつばちラジオで語る。



【嘉納治五郎(かのうじごろう)氏】
講道館柔道の創始者で、妻は大矢野町出身の竹添須磨子さん(漢学者竹添進一郎の娘)。柔道をオリンピック種目にするために尽力した功労者。



【田嶋幸三(たじまこうぞう)氏】
荻北町出身で、現荻北町田嶋章二町長の実弟。小学生の頃からワールドカップ出場が夢で、世田谷で育ち、高校で全国制覇、現在日本サッカー協会(JFA)会長。



【小山薫堂(こやまくんどう)氏】
本渡出身の放送作家で、映画「おくりびと」の脚本や、「のさりの島」を制作し、天草に昔から残っている「のさり」という言葉を大切に、天草をPRしている。



【田中恵子(たなかけいこ)氏】
力道山夫人で、現在天草市五和町のプロレス殿堂館の名誉館長として、館長のストロング永田さんとプロレスで日本を元気にする活動を展開し、度々天草に来島。



【坂本冬休み(さかもとふゆやすみ)氏】
モノマネ芸人でコロッケの事務所に所属しているが、天草で公演し、天草の自然と人の温かさで「のさり」の言葉が大好きになり、いずれ天草に住みたいと考えている。



【高橋克典(たかはしかつのり)氏】
高橋さんが初対面のモデルで15歳年下の中西ハンナさん(本渡出身)に一目惚れで結婚。ハンナさんのお父さんはドイツ人、お母さんは日本人で本渡在住。



【木内みどり氏】
「天草シルバーファッションショー」のゲストコメンテーターとして初めて天草に来て、天草の高齢者のだらかさと明るさに魅了され、天草のファンとなる。好き。



【吉田たくろう氏】
ミュージシャンの吉田拓郎さんとは全く関係はない。天草市社会福祉協議会で、高齢者向けのギター演奏で場を和ませている。三度の飯より四度の飯が大好き。



【WANIMA(ワニマ)】
3人組の超人気ミュージシャンで、KENTAとKO-SHINは、天草市倉岳町浦出身。日本の音楽シーンをリードするアーティストが倉岳から出たことに地元の人も驚愕。



【栃光正之(とちひかりまさゆき)氏】
本名は、中村有雄。深海町下平出身で、中村五木元天草市長の隣家。生涯立ち合いで一度も「待った」をしなかった名大関として、その潔さを日本中が絶賛した。

天草ケーブルネットワークが交通情報カメラを増設しました！

本渡・亀場・志柿・有明・大矢野・松島・姫戸など、天草市・上天草市の国道324号・266号の状況がリアルタイムで確認いただけます。



地上10・11ch、あ〜ぶるチャンネル1・2のサブチャンネルからご覧いただけます。リモコンの選局（チャンネル上下）ボタンを押すか、電子番組表EPGボタンからご覧ください。

このチャンネルが見れるのは、「ケーブルテレビ」だけ！



～ご視聴方法～

- ① 地上10chもしくは11chを選ぶ
 - ② チャンネル送りボタンの **▲** 上を押す
- 番組表(EPG)からも選択できます

※リモコンイメージ

※リモコンの種類はテレビ、STBによって異なります

※ご視聴・ご加入お問い合わせは、
0969-22-1311
又はホームページから

みつばラジオ「花咲実の幸せのカフェめいどサロン」では、毎週スマートカレッジの受講生の楽しいトークをお届けしています。

- 月～金 5時～5時30分・15時～15時30分(再放送)
- 土曜日 総集編(1週間分) 6時～8時30分



【スマートカレッジ10月開講】 （全6回講座受講者募集）

受講希望者募集要項

これからスマホの基本から学びたい方や、地域の様々な活動でスマホを活用したいと思う方を募集いたします。天草全島の会場で開催致しますので、希望者は最寄りの「受付連絡先」にお申し込み下さい。

- 【対象】 老人クラブと婦人会と地域活動リーダー
- 【期間】 令和4年10月～11月(全6回講座)
- 【会場】 島内全域11会場(下図を参照)
- 【定員】 各会場とも定員～24名まで
- 【内容】 入力の仕方、ライン、グーグルアシスタント、必要アプリなど
- 【会費】 3,000円(全6回分)
- 【備考】 新型コロナの影響で開催日時が変更になる場合があります。

天草スマートカレッジ会場マップ



	校名	会場	受付連絡先
上天草市	①大矢野校	大矢野町老人福祉センター	宮本 稔 090-7163-1281
天草市	②有明校	天草市社協有明支所	佐藤 香織 0969-53-0110
	③栖本校	栖本福祉会館	梅川 定喜 090-2096-7017
	④御所浦校	御所浦老人憩いの家	濱本小夜子 0969-67-2407
	⑤本校AB組	天草市社協本渡支所	吉永 繁敏 080-5280-8325
	⑥五和校	御領コミュニティセンター	酒井 迪臣 080-1759-6402
	⑦下田北校	下田北コミュニティセンター	藪本 房雄 090-8774-3181
	⑧大江校	大江コミュニティセンター	橋野 君佳 090-5487-4434
	⑨河浦校	河浦町老人福祉センター	森田 哲雄 090-5479-1081
	⑩牛深校	牛深地区コミュニティセンター	杉本 淳一 080-5255-3379
苓北町	⑪坂瀬川校	坂瀬川公民館	金子 孝昭 0969-37-0231

機種変更相談



スマホの新規購入や買い替えでお悩みの方のためのご相談にのります。また、携帯やスマホの高すぎる月々の契約料金について見直したい方も、お気軽にご相談ください。

【お問合せ先】
080-4741-1887(山口)

益城町老連から見学

去る8月9日(火)、益城町老連の陳会長はじめ4人の役員が、天草スマートカレッジ本校へ見学に来られました。将来は益城町でも実施するための最初の体験学習です。

天草へ続け！

益城町老人クラブ連合会の悩みは、熊本県内の老人クラブの中で、最も老人クラブ会員の加入率が低いことです。

老人クラブの活性化のための道を模索している中で、熊本県老人クラブ連合会の事務担当者研修で天草スマートカレッジの活動を知り、実際にスマホをどのように教えているかを自分たちの目で見るために8月9日、

スマートカレッジ本校に陳基礎夫会長、遠藤秀樹副会長、真田周作副会長、後藤弘子事務局長の4人の役員が来訪されました。当日は、4つのグループに分かれて、受講生と一緒にスマホを学ぶ体験をされました。

本校の受講生も、遠い益城町からわざわざ来られたことに感激して、親切丁寧に教えあう光景が見られました。スマートカレッジは、共に学びあい教えあう中に、心温まる交流が生まれ、それぞれの自己成長がありますが、その体験に益城町の皆さんは、とても感激された様子でした。益城町老人クラブ連合会では、将来天草スマートカレッジを見習って、益城町でもスマホ講座を開催したいと希望しておられます。まずはリーダーが10月から6週間続けて益城町から天草スマートカレッジ講座に通い、その後益城町で開催する予定です。



後列左から吉永学長と金澤副学長
前列左から真田さん、後藤さん、陳会長、江藤さん



親切に教えるスマートカレッジの受講生

あまくさ生活相談支援センター

一人で悩まないで、お気軽にご相談ください！

働きたくても働けない。住むところがない。生活費に困っている。など、生活に関するお悩みを4つの事業を利用して、生活の改善や課題解決のお手伝いします。

自立相談支援事業

生活に関するお悩みを幅広く受け付けて、具体的な支援プランを作成し、自立に向けた支援を行います。

就労準備支援事業

すぐに就労が困難な方には、一般就労に向けた基礎能力を養いながら、就労に向けての支援や就労機会の提供を行います。

家計改善支援事業

相談者が、自ら家計を管理できるように、状況に応じた家計収支計画の作成や家計の立て直しのアドバイスを行います。

一時生活支援事業

住居がなく生活に困っている方（ホームレス状態の方）に、緊急的な一時支援として、宿泊場所や衣食の提供をし、生活の立て直しに向けた支援を行います。（要件あり）



※ひきこもりに関するご相談にも応じています。

<専用電話>

- 五和地区の方.....090-6891-7125
- 本渡・新和地区の方.....080-2744-3008 または 090-6892-2185
- 有明・御所浦・倉岳・栖本地区の方...080-2744-1219 または 090-6891-1713
- 牛深・天草・河浦地区の方.....080-2745-0580 または 090-6891-9057

(お近くの天草市社会福祉協議会各支所でもご相談を受付ます) ※この事業は、天草市から受託し実施しています。

相談無料
秘密厳守

令和四年秋の運勢判断



陰陽
占術



平安時代の陰陽師安倍晴明が用いた抜群の的中率を誇る陰陽占術を用いて、あなたの干支の現在の運勢を占いました

干支開運判断

巳 (み)	辰 (たつ)	卯 (う)	寅 (とら)	丑 (うし)	子 (ね)
現在がピークポイントですが、これから少しづつ変化が訪れます。物質的には恵まれますが、精神的にはいま一つ満たされないかもしれません。問題は早めに解決した方が良く、困難な事柄には応援を頼むと良いでしょう。	正論も誠意も通らない状況があります。身近な人と口論して正そうと努力しても無駄に終わるそうです。それよりも感情的にならず静観して、一歩身を引いて対応すると、禍は起こらず、事態は次第に好転しはじめます。	人や物が集まって来て、景気良く賑やかな様子。お金も集まって来る様相があるので、仕事関係も良い感じ。貧乏臭いやり方はケチがつくので、ドーンと派手にやるのが効果的です。イベントやレジャーが盛んになりそうです。	今まで苦しみが続いてきた人には、その苦しみから解放される兆しです。逆に嬉しいことが続いてきた人には、その喜びが終了する兆しです。環境が変化する様相です。素手で事を為すよりも、道具を用いた方が良さそうです。	進もうと思っても進めないのが、止まって時機を待つのが良いです。走ってばかりより、一息入れるのが吉です。同じ事を繰り返すことになる様相で、目標を一つに絞る、それに向かって努力を積み重ねて行くのが良いです。	「損して得を取れ」の状態です。今は世話を焼いたり苦労したりする時ですが、それは後に実りとなって返ってきます。春に種を蒔くと、秋に実りがある道理です。ポランテア精神が吉を呼びます。他者と分かち合うと吉。
亥 (い)	戌 (いぬ)	酉 (とり)	申 (さる)	未 (ひつじ)	午 (うま)
目立たないところで力を蓄えたり、良き指導者や先生(専門家)を探すべき時です。高級品を買うよりも、貯金したり大衆的なものを選んだりした方がよろしいです。焦らずに相手をその気にさせる戦略が功を奏します。	同じことを何度も繰り返すことが必要になりそうです。大きな変化を求めるよりも、現状維持に努める方が得策です。自己主張を控え、裏方や縁の下の方持ちに徹する方が良い方向に向かっていきます。慌てずに、ぼちぼちです。	ゆとりのある喜びと楽しさがあります。今まで準備してきたことに、発展・進出のチャンス到来!積極的に行動するのが吉です。新しいことを始めたり、いまままで遠慮していたことにチャレンジするのは大いに吉です。	毅然とした態度で強気に押すのが良いです。良い方に進もうとするのに、邪魔なものも放置せずちゃんと排除すべきです。情にほだされず、不正や過ちを正すべきです。正攻法・正論で、直接交渉は吉です。	台風が来た時には、しっかりと戸締りをしつければ大丈夫です。難しいことは置いて、いまは自分の身の回りをちゃんと整えておけば安心です。シンプルイズベストで、単純で簡単なことを大切にすると良いでしょう。	強引・無謀なやり方ではなく、相手を立ててものごとを進めるとうまくいきます。寄らば大樹の陰で、自分の力だけに頼らず、できる人、うまい人の下について働いていけば、チャンスが巡ってくる運気のようにです。

深呼吸でストレスが消える!

大切なことは身体の力を抜き切ること

深く呼吸をすると
全身に酸素が回り
新陳代謝が活性化

たくさん息を吸って
ゆっくり吐くことで
全身の力が抜けて
心地よくリラックス



快眠

最近、熟睡していますか?

呼吸は、生きている限り続くものですが、呼吸の仕方次第で寿命は延びます。

荒い呼吸はストレスが高まり、深い呼吸はストレスが消えます。寝る時に完全にリラックスできると、ストレスがなくなり快眠ができ、健康になります。

そのため、一日の疲れをとるために寝る前に深く呼吸をして、全身の力を完全に抜き切つて、床につきましょう。

すると、深い眠りについて、寝ている間に疲れは取れて、翌朝さわやかに目が覚めます。

ポイントは、まず全身に力を入れてぐーうと背伸びをして息を吸い、しばらく息を止めてから、次に静かにゆっくりと息を吐くことを、5分繰り返します。

息を吸って、止めて、吐くテンポは、4・4・8の感覚で、数回繰り返すと、とてもリラックスできて、気持ちよく寝入ることができます。

編集後記

みつばちラジオ



夏の時期は、うなぎが美味しいので、「美味!といううなぎ食べましたか?」と挨拶代わりにきくことがあります。するとうなぎが好きなのは身乗り出して、「やっぱりうなぎは、あの店が美味しい」という話になります。しかし中にはうなぎが嫌いという人がいます。理由は様々ですが、嫌いな人にうなぎの話は良くないと思ひ、「うなぎもいけど、やっぱりケーキがいいですね。」というところから笑って、

甘いお菓子の話になります。食事は生きている限り食べ続けるもので、毎日の食事が美味しいことは幸せなことですね。美味しく食事を頂けることに感謝です。

ところで、今号の一面トップの井上数馬さんとの出会いは、まさにのさりでした。ある日、みつばちラジオの大ファンの方から電話があり、天草の学校の校歌を復興するのに尽力された人がいるから、ぜひ話をきいてほしいとのことでした。それで、爺放談の収録にちょうどいいと思ってお願いすると、快く引き受けてくださり、トークの中で曲を作られるといわれたので、ちょうどスマーとかレゾの「どんだんのさひご覧下さい。

僕自身が水戸黄門の主題歌「ああ、人生に涙あり」が大好きなので、そんな感じでお願ひしますというところ、これがまた最高に明るくて乗りの良い素晴らしい曲ができました。タイトルは「人生のさり華」ですが、その曲名通りこの曲の誕生は、まさにのさりそのものでした。スマーとかレゾのホームページにも動画と詳しい情報をアップしてありますので、ぜひご覧下さい。