

にんにく卵黄 『青春の元』 たより

(10 月号) 株式会社パワーボール

『あかあかと 日はつれなくも 秋の風』 芭蕉

この時季にしては、少々遅すぎる感のする芭蕉の秀句ですが、南国鹿児島では、今人の感性をくすぐる「秋の風」が「つれなく(さりげなく)感じられます。

この句を詠む時、ふと脳裏をかすめるのが、今から1,100年余り前になります古今和歌集に詠まれている藤原敏行の短歌です。

「秋来ぬと 日にはさやかに見えねども

風の音にぞ おどろかれぬる」 藤原敏行

秋、秋、秋と言えども、秋にも三つの区分けがあるようです。それは「初秋」「仲秋」「晩秋」です。人それぞれに感じ方は違うでしょう

が、ここ10月は仲秋の時節。右上の写真は、まさに仲秋の心に染みる秋の夕暮れです。



「あかあかと日はつれなくも・・・」

「青春の元」ご愛用の皆様には、お元気でこの時季を迎え、心地よい日々を感じ入っておられることとお喜び申し上げます。

ついぞ天空を見上げれば、夕日に映えるイワシ雲、明日の天気をも占いたくなるような雲の芸術です。また原野にはススキ、尾花が咲き誇り、山田には右のイラストのような黄金色の稲に赤とんぼ、本当に秋の風情をいやが上にも醸し出してくれます。



黄金の穂波に赤とんぼのイラスト



秋の代表、ススキ尾花



コスモス畑に秋が来た

また今年の秋は、日本にとっては喜びの秋、それは右の中川画伯の「赤富士」の堂々たる富士の姿にも象徴されるような「世界文化遺産」の登録。そしてまた、つい先日の2020年の「オリ



中川一政画伯の「赤富士」の雄姿

ピック東京大会」の決定など、これからの素晴らしい「日本の秋」、元気な「世界に誇る日本の姿」が見えて来そうな気になります。思わず「ガンバレ日本」と言いたくなります。

秋の便りの最後は、皆様に贈る「健康保持」の話。秋は気分的にも健康回復の出来る時季でもあります。下の「長寿県長野」のように、「青春の元」を傍らに、食事の習慣を見直しながら健康保持に努め、「自分の身は自分で守る」をモットーにお元気で過ごされますよう御祈念申し上げます。

《 長野県はなぜ長寿県か ？ 》…先月号の「日本人の平均寿命」から

「日本人の平均寿命」について先月号に掲載しましたが、ある情報誌から長野県の全国一の要因をまとめてみました。参考までに

- 1 過去は(昭和40年)・・・男 68.5歳(全国9位) 女 72.8歳(全国26位)
- 2 その要因・・・(1)山地で気圧が低い。・・・そのため血液中の酸素濃度が上がる。
- (2)脳卒中患者が多く、塩分摂取量を減らす県民運動を展開した。
- (3)「生き甲斐づくり」や高齢者の就業率を上げ、脳の若返りを図った。
- (4)食事の習慣・・・①野菜の摂取量が多い。②食事にゆっくり時間をかける。
- (5)県民の医療との向き合い方・・・①早期予防。②「自分の身は自分で守る」



わが「青春の元」君も頑張っています

上のような対策や心がけで日本一の長寿県になったのです。皆様ご自愛を！！ (文責 顧問 M.T)