



こんにちわ奥さん

with e フィール便り



大丸エナウエイン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022

大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

TEL 0120-093-025

<http://living-poppo-garden.jp/>

<http://efillwater.jp/>



彼岸花

はじめに...
「こんにちわ奥さん」
係から

一時は収束しつつあるように思えたものの、新型コロナウイルスの先行きは見えません。経済への影響も深刻となっております。コロナ渦中の経済活動をどのように進めるかということが課題です。気休めかもしれませんが、何事も悪いことだけということはありません。英語に「誰にも悪く吹く風は悪い風」という諺があります。そんな風はないという反語です。物事は、ある人には悪くても別の人には良いことがあるのです。コロナ禍も、火事場泥棒のような商売はさておいても、マスクやアルコール消毒液のメーカーには追い風。

世の中は、悪いことばかりではないはず。季節がめぐれば、花は去年と同じように、また咲いてくれます。

良妻賢母 子は母のように育つ



人前で、わが子を叱り乱暴に叩く母親を見かけることがあります。見てみると悲しくて気分が悪くなります。世の母親は、父親も、本阿弥光悦の母、妙秀のことを知ってほしいものです。本阿弥光悦といえば、茶の湯、陶芸、漆芸、書にも秀で、芸術分野で万能の人という印象がありますが、本阿弥家は足利尊氏に仕えた初代以来、刀剣の鑑定を家業としていました。光悦の母が本阿弥家七代目の長女である妙秀。父は刀剣の目利き細工で名人でといわれた養嗣子の光二。以下は妙秀の逸話。

荒木村重が所持していた名刀が京市中で売りに出され、これを手に入れたのが光二。刀剣を家業とする光二とすれば、当たり前に行いでしたが、問題は村重が織田信長にとって謀反人であったこと。信長は疑いました。苛烈な信長は疑った相手を殺してきました。妙秀は行動を起こします。信長の狩りの際、身を隠していた妙秀が飛び出し信長の馬の口にとりすがり「夫は咎

なくしてお怒りなす」と訴えました。信長は怒り、鎧で妙秀をけり倒しました。後で、いまの女は何者かと訊ねると、近習のひとり本阿弥光二の妻女であることを伝えました。信長は「肝太き女子よ」と苦笑しつつ言い、まもなく光二の織田家への出入りを許しました。次は賢母について。本阿弥家の家伝に妙秀の子育てについて次のような記述があります。子どもが良いことをすれば精一杯褒め、一時の怒りで子を折檻する親を見ては、あさましいと悲しんだ。幼い子を育てるには、心が勇み立つようになければならない。大きな間違いがあれば、抱きかかえ穏やかにたしなめた。子どもにとっては、やさしい母の言葉は、怒りわめくその親より恐ろしく思えました。

入浴と健康⑩ 入浴法あれこれ・上



入浴には、いろいろな効果があります。その時の体調などに応じた入浴法を紹介します。

〈**身体の疲労回復**〉43℃前後のお湯に10分間ぐらい入ります。スポーツや仕事でたまった筋肉の疲れをときほぐしてくれます。

〈**精神的な疲労の回復**〉ぬるめの39～40℃のお湯に10分～20分ぐらい入ります。心身をリラックスさせる副交感神経の機能が上がり、たかぶった神経を鎮めてくれます。

〈**運動不足が気になるとき**〉43℃前後のお湯に3～4分、出たり入ったりを繰り返します。温度差が刺激になり筋肉がときほぐされます。1分間当たりの心拍数90～130程度を上下して、軽いランニング程度の効果があります。もちろん実際のランニングとは異なり、筋肉への負荷はありません。ただし、心臓が弱い方はこの入浴法は避けてください。