

ふみびと

時間をかける

遠回りを味わう 心の持ち様

最近ふと思いつたように健康のためにと玄米を食べるように。

普段白米を食べている時は、時間がないこともあって、あまり噛まずに飲み込んで、ものの数分で食事を済ませていたのですが、玄米だとしつかりと噛んでからでないといふ飲み込みにくいため、自然と時間をかけてゆっくり噛んで食事を取るようになりました。

お米は前から好きなのですが、それでもあくまでおかずと一緒に食べて美味しいと感じていたもの。

お米そのものを味わって食べることはあまりしていなかったのですが、しつかりと噛むようになって、お米の甘味や旨味がしつかり感じられるように。一口一口を噛みしめて、ゆっくり食べることで普段感じられない「味」を感じる余裕ができたの



かもしれません。

「ゆっくり」というのは何かを「味わう」ためのちよつとした調味料のようなもの。

いつもは車で行くところを「ゆっくり」歩いて行くといつもは気付かないものが目に入ったり、窓を閉めていて感じない匂いを感じられたり。

普段時間をかけないようになっていることや、効率良く行なっていることの中には思いがけない深

に違いない。あるいは、世界という単位で語られるかもしれない。

春の楽しみ

私たちの祖先が辿ってきた道は、ひどく険しい道であつたらう。歴史を振り返ればひどく厳しい状況があつたことを知ることができ

る。貧困や天災、飢饉、疫病…。しかし、彼らはそれらをなんとか乗り越え、希望を次の世代へと渡してくれた。そして、その受け継いだ者たちもまた次へと希望

いつか歴史になる時が来る。一人ひとりが歴史に載るわけではない。日本という一つの単位で語られる

大切な人を守るための戦いが今この時だとしたら、例えば家にこもるストレスが多少あつたとしても、なんとか耐えられる。耐え忍ぶ冬の時期が長くなつたのであれば、その後の春の楽しみはいかほどであらう。

「余計に」時間をかけること。

「余計」なことを楽しむ心の余裕も作つてくれる。そんな最高の贅沢。

風にゆられて誰かに届け!

風船便

いつでも誰でも参加できますが、風船便の受取は新規の方へ優先されます。誰に届くかは風次第...。送り方は簡単。下の風船便切手を切り取って手紙に貼り宛名に「風船便を受け取った方へ」と書いて、差出人名を書くだけです。あ返信筒に封下流し。事務局宛封下流し。事務局宛封下流し。事務局宛封下流し。



次回発送日

次回の発送日は3月の4月30日(木)となります。送りたいお手紙がある場合には、

4月28日(火)までに事務局に到着することを確認の上、余裕を持ってポストに投函してください。

今回の発送物について

この度の緊急事態宣言を受け、事務局においてもスタッフがどうしても足らず、今回は会報の新規ご入村者掲示板を新規の方のみ同封させて頂きました。申し訳ございません。インターネット上からはご覧頂けます。