

こころの便り

第291号
令和6年6月

〒679-1434
兵庫県たつの市新宮町大屋六六八十二
株式会社 新宮運送グループ
代表/木南 一志
kininami@shingoo.jp
電話 079-1-75-1212



新宮運送ホームページ

健康であること

今を去ること二十二年前、スキルス胃がんの診断を得て胃を三分の二切除する手術を経験した。経験をしたあと、社長としての決断に加えられたのは「あの時、死んでいたら」という価値判断である。何度も何度も繰り返し悩んできたことでもあるが、「もし、あの時、死んでいたら」との仮定は、自分にとって一つしかない命への問いかけとも言えるものである。

現実の世界では、判断しにくいことがある。あちらを立てればこちらが立たずという迷い。トレードオフというらしい。できることなら何とかしてやりたいというものの本人には分からないところで…と感ずることもある。そのようなときには、迷いを断ち切ることでできる判断基準となっている。弓道で「捨身」という学びを得て、自分の覚悟を問い続けてきたが、命が消えるという、それだけのことにすべてが詰まっているようでもあった。

だからこそ、伝えたいのは健康である。人間は習慣で作られていく。食生活を健全にと考えると、旨いものは食べないこと。それでは、人生は味気ないものになってしまう。簡単な体操を教えていただいた。「あいうべ体操」がそれだ。

あいうべ体操

取り組んでいますか？
実施方法は簡単！！

- ①「あー」と口を横に大きく開く
- ②「いー」と口を横に大きく開く
- ③「うー」と口を前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※ゆっくり、しっかりと、これを1日に最低30回繰り返すこと！！
※詳しくは「あいうべ体操とローテブが効果的だ！」 勇気ならあいらんない 074-756-0000までお問い合わせ。

今年度の経営方針のひとつにも加えている。健康でないと、仕事もできない。健康がないと、安全は成り立たない。病は氣から、と言われるように、心が大きく影響する。身体の健康よりも先に心の健康。

元氣に命を全うできるように、一度きりの人生を生き抜いてまいりましょう。

被災地にこころを寄せながら

木南 一志 拜

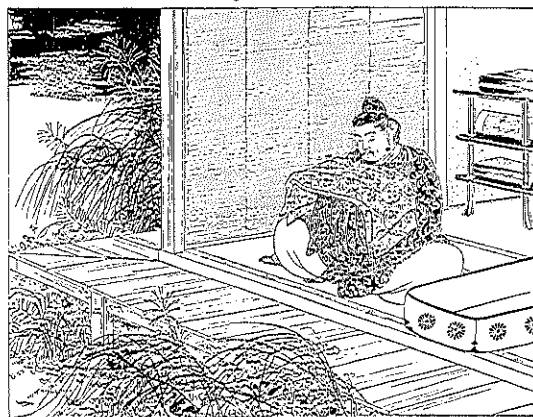
尋常小學國史 上巻

第十三 菅原道真②

道真家を出づる時、常に愛せる庭の梅を見て、なごりをしみ、歌をよみていはく、
こちふかばにほひおこせよ、梅の花、
あるじなしとて春をわするな。

と、それより遠き海路を渡りて筑前に至り、其の後も身をつゝしみて門より外に出づることなく、かた時も天皇の御事を忘れたてまつらざりき。かくて春去り夏過ぎて九月十日となりし時、去年の今夜は宮中の御宴にはべり、詩をたてまつりて御感に入り、御衣を賜はりしことを思ひ出して感にたへず、恩賜の御衣をさへ、君恩のかたじけなきを思ひ、詩を作りて其の心をべたり。

かくて道真は、太宰府にあること三年にして薨じたりしが、後に其の罪なきこと明かになりて、朝廷より高き官位を贈られたり。又世に天満天神とやまひて、京都の北野神社、筑前の太宰府神社をはじめ、全国いたる所に社を建てて之をまつれり。



菅原道真の御衣を穿す

藤原氏に不仕等……多岐……長房……長房……時平……忠平

第十四 藤原氏の専横①

菅原道真しりぞけられて、宇多天皇の御志むなしくなりし後は、藤原氏ますく、勢を得、ひとり朝廷の政治をとりて、日夜遊樂にふけりたり。かくて其の一門の榮華は、藤原道長に至りてきはまれり。